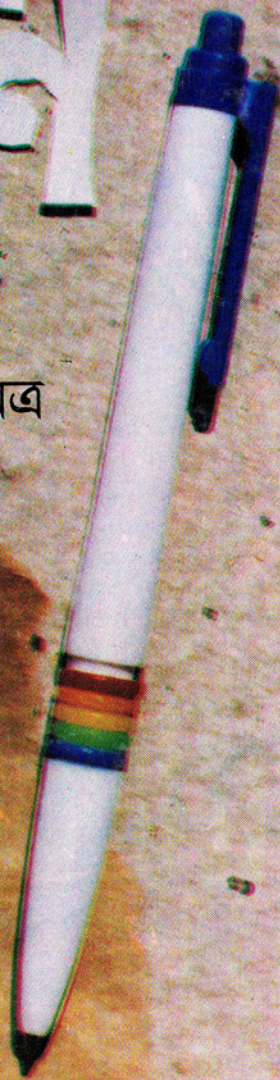
মন নিয়ন্ত্রণ
বিদ্যুৎ মিত্র
মন-নিয়ন্ত্রণ
মননিয়ন্ত্রণ
মন-নিয়ন্ত্রণ
নিয়ন্ত্রণ

যুক্তিবাদী বাম-মস্তিষ্ক ও সৃজনশীল ডান মস্তিষ্ক—সঠিকভাবে এই উভয় মস্তিষ্ককে যে ব্যবহার করতে শিখবে, তার পক্ষে যা-খুশি তাই অর্জন করা সম্ভব।

ইস্কুল-কলেজে আমরা শিখেছি বাম-মস্তিষ্ককে কিভাবে আরও শাণিত করে জাগতিক সুযোগ-সুবিধা আদায় করতে পারি। এখন শিখব, পাশাপাশি ডান-মস্তিষ্ককে ব্যবহার করে কিভাবে নিজেকে অসীম ক্ষমতাবান করে তুলতে পারি; কিভাবে মানুষের সঙ্গে সকল বিরোধ মিটিয়ে নিয়ে সুখ, শান্তি, সমৃদ্ধি ও সুস্বাস্থ্যের অধিকারী হতে পারি।

সহজ অনুশীলন সাজিয়ে দেয়া হয়েছে—চার সপ্তাহের কোর্স। ধাপের পর ধাপ এগিয়ে গেলেই আপনি যোগাযোগ করতে পারবেন আপনার ভেতরের প্রচণ্ড ক্ষমতাশালী এক কম্পিউটারের সঙ্গে—তাকে যে-নামে খুশি ডাকুন; যা চাইবেন, তাই পাবেন।

এ-বিদ্যা বাস্তব ক্ষেত্রে কিভাবে প্রয়োগ করবেন সে পথ-নির্দেশ রয়েছে দ্বিতীয় অধ্যায়ে। দেখবেন, পাল্টে যাবে আপনার গোটা জীবনটাই।

মন-নিয়ন্ত্রণ

বিদ্যুৎ মিত্র

প্রজাপতি প্রকাশন

প্রকাশক
কাজী শাহনূর হোসেন
২৪/৪ সেগুনবাগিচা, ঢাকা ১০০০

প্রথম প্রকাশ:
ডিসেম্বর, ১৯৯২
তৃতীয় মুদ্রণ
এপ্রিল, ১৯৯৫
প্রচ্ছদ
ধ্রুব এষ
মুদ্রাকর
কাজী আনোয়ার হোসেন
সেগুনবাগান প্রেস
২৪/৪ সেগুনবাগিচা, ঢাকা ১০০০
যোগাযোগ
প্রজাপতি প্রকাশন
[সেবা প্রকাশনীর অঙ্গ-প্রতিষ্ঠান]
২৪/৪ সেগুনবাগিচা, ঢাকা ১০০০
ফোন: ৮৩১ ৪১৮৪
মোবাইল: ০১১-৮৯৪০৫৩ (M-M)
E-mail: sebaprok@citechco.net
Web Site: www.ancbooks.com
একমাত্র পরিবেশক
সেবা প্রকাশনী
২৪/৪ সেগুনবাগিচা, ঢাকা ১০০০
শো-রূম
সেবা প্রকাশনী
৩৬/১০ বাংলাবাজার, ঢাকা ১১০০
প্রজাপতি প্রকাশন
৩৮/২ক বাংলাবাজার, ঢাকা ১১০০

MONO-NIYONTRAN
Biddyut Mitra
ISBN-984-462-904-7
মূল্য: পঞ্চান্ন টাকা

প্রথম অধ্যায়

সূচনা

মনকে নিয়ন্ত্রণ করতে পারলে অনেক অসম্ভবকে সম্ভব করা যায়, একথা আমরা জানি। 'আত্ম-উন্নয়ন' বইটিতে এ-সম্পর্কে অনেক আলোচনা হয়েছে, কিভাবে মন-নিয়ন্ত্রণ করতে হবে ব্যাখ্যা করে বোঝানো হয়েছে, নানান ধরনের দৃষ্টান্ত উপস্থাপন করা হয়েছে; কিন্তু তারপরেও আমার কাছে পাঠকের চিঠি আসে—বুঝিয়ে লিখেছেন বটে, ভাষাও সহজ, অনেক চেষ্টাও করলাম, কিন্তু সফল হতে পারলাম না; আরও সহজ কোন উপায় আছে শেখার?

আছে। সবচেয়ে সহজ উপায় হচ্ছে উপযুক্ত প্রশিক্ষকের কাছে চারদিনের কোর্সটি সম্পূর্ণ করে নেয়া। মাঝে মাঝেই বিজ্ঞাপনে দেখি, একজন অত্যন্ত সুযোগ্য প্রশিক্ষক ঢাকায় মন-নিয়ন্ত্রণের প্রশিক্ষণ দিচ্ছেন অর্থের বিনিময়ে। চারদিনের মধ্যে যে-কেউ শিখে নিতে পারবেন এ-বিদ্যা। এবং সরাসরি প্রশিক্ষকের মাধ্যমে শেখায় সবদিক থেকে সবচাইতে ভালভাবে শিখবেন।

কথাটা সত্য? হ্যাঁ, সত্য। আপনি নিজে কোর্সটি করেছেন? না। আমি নিজে করিনি, তবে বেশ কয়েকজন প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত গ্র্যাজুয়েটের সঙ্গে কথা হয়েছে আমার। তাদের চোখে-মুখে উৎসাহ, উদ্দীপনা ও আত্মবিশ্বাসের যে জ্যোতি দেখেছি, তাদের কথাবার্তায় যতটা যা বুঝেছি; তাতে আমার বিশ্বাস জন্মেছে, সত্যিই শিখেছে তারা, সারাজীবনের জন্যে একটা কাজের কাজ করেছে।

কিন্তু, তারপরেও, কোন ভালই পরিপূর্ণ ভাল নয়। আমার আত্ম-উন্নয়ন বইটি পড়ে যেমন অনেকে উপকৃত হয়েছেন, আবার কোন কোন পাঠক অনুযোগ করেছেন; আমার স্থির বিশ্বাস, মন-নিয়ন্ত্রণ কোর্সে যোগদান করেও তেমনি অনেকে উপকৃত হচ্ছেন, আবার কেউ কেউ অনুযোগ করছেনঃ এতকিছুর পরেও তো হল না। চারদিনের কোর্সটি সম্পর্কে একেক জনের একেক রকম অনুযোগ রয়েছে। প্রথমত: টাকা, অনেক টাকা লাগে কোর্সে যোগদান করতে। দ্বিতীয়ত: সময়, চার দিন আট-দশ ঘন্টা করে সময় দেয়া সবার পক্ষে সম্ভব নয়। তৃতীয়ত: ভাষা, সবার মুখের ভাষা সবাই বোঝে না।

তাহলে? যাদের টাকা বা সময় নেই বা ভাষা বুঝতে পারছে না তারা কি শিখবে না?

শিখবে। তাদের জন্যেই এ-বই। চার সপ্তাহের একটি সহজ কোর্স দেয়া হবে এই বইয়ে। প্রতিদিন সময় লাগবে ৪৫ মিনিট। সকালে ১৫ মিনিট, দুপুরে ১৫ মিনিট আর রাতে ১৫ মিনিট। ধাপে ধাপে এগিয়ে গেলে ঠিক ৪ সপ্তাহ পর (কেউ কেউ আগেই) পাঠক অনুভব করবেনঃ পুরোপুরি আয়ত্তে এসে গেছে বিদ্যাটা; বাকি শুধু এর সুফল ভোগ করা।

ঠিক কী শেখা যাবে এই এক মাসে? চেতন ও অবচেতন উভয় মনের পরিপূর্ণ ব্যবহারের কৌশল শিখে নিয়ে আসলে গোটা পৃথিবীটাই জয় করতে পারবেন আপনি—যদি চান। জীবনের লক্ষ্য স্থির করে অতি সহজে অর্জন করে নেবেন যা খুশি, জড়বৎ জীবনে শৈশবের উৎসাহ, উদ্দীপনা ও প্রাণপ্রাচুর্য ফিরিয়ে আনবেন, দ্বিধা কাটিয়ে যে-কোন বিষয়ে সঠিক সিদ্ধান্ত নেবেন, নেতিবাচক চিন্তা-ভাবনা পরিত্যাগ করে জোরের সঙ্গে বাঁচতে শিখবেন, মানুষের (আত্মীয়, বন্ধু-বান্ধব ও পরিচিত সবার) সঙ্গে সম্পর্কের উন্নতি ঘটাবেন, সত্যিকার প্রাচুর্য উপভোগ

করবেন, সুস্বাস্থ্য মানসিক শান্তি ও সমৃদ্ধি অর্জন করবেন, সমাধান করবেন সমস্ত সমস্যার। অবশ্য...

যদি চর্চা করেন, সহজ পথ-নির্দেশ যদি মেনে চলেন এই একটি মাস।

আমাদের মস্তিষ্কে স্পষ্টতই দুটি অংশ আছে—বাম ভাগ ও ডান ভাগ। বাম অংশ দিয়ে আমরা চিন্তা-ভাবনা বিচার বিশ্লেষণ করি। জাগতিক উন্নতির জন্যে এর প্রচুর চর্চা হয়েছে, এদিকে আমরা অনেকদূর এগিয়েছি, অনেক যন্ত্রপাতি তৈরি করে নিজেদের অবস্থার প্রচুর উন্নতি করেছি। কিন্তু ডান অংশটার তেমন চর্চা হয়নি এতদিন। এই অংশে আমাদের অবচেতন মনের বাস। অবচেতন মন হচ্ছে প্রতিটি মানুষের ভিতর বসানো এক-একটি প্রচণ্ড ক্ষমতাশালী কমপিউটার বিশেষ। এই কমপিউটারের অনেক জ্ঞান, অনেক ক্ষমতা। সঠিক পদ্ধতিতে চেষ্টা করলে এর সাহায্যে আরও বড়, আরও ক্ষমতাশালী এক মহা-কমপিউটারের (যে নামে খুশি ডাকুন তাকে) সঙ্গে যোগাযোগ করা যায়। কৌশলটা শিখে নিলে এই উভয় কমপিউটারের সাথেই যোগাযোগ স্থাপন করতে পারবেন আপনি, প্রয়োজনে নানান ধরনের সাহায্য গ্রহণ করতে পারবেন এদের কাছ থেকে।

সেই কৌশলটাই এই বইয়ের বিষয়বস্তু।

আবছা ভাবে নয়, একেবারে হাতে কলমে ধাপে ধাপে শেখানো হবে। অনুসরণ করুন, ফল পাবেন। এক্ষুনি নেমে পড়ব আমরা কাজে।

আসলে ব্যাপারটা কি?

কি শিখব আমরা?

শরীর ও মনকে শিথিল করে ধ্যানাবস্থায় পৌঁছানোর কৌশল শিখব, ব্রেন-ওয়েভ কমিয়ে আলফা লেভেলে নেমে আসা শিখব, তারপর ডান মস্তিষ্ক ব্যবহার করে উভয় কমপিউটারের সাহায্য নিয়ে নানান সুফল লাভ করতে শিখব। এমন সব সুফল, যা এই মুহূর্তে হয়ত আপনি কল্পনাও করতে পারবেন না। আপনি কি ভাবতে পারেন, আর একটি মাস পর একটি শব্দ উচ্চারণ না করেও আপনি অপর একজন মানুষকে প্রভাবিত করতে পারবেন? কল্পনা করতে পারেন, আর এক মাস পর যা চাইবেন তাই অর্জন করবার ক্ষমতা এসে যাচ্ছে আপনার মধ্যে? আপনার বাম-মস্তিষ্ক বলবেঃ দূর, এসব গাঁজাখুরি কথা। ওই নেতিবাচক ভাবটা দূর করতে পারলেই দেখবেন এসব কত সহজে সম্ভব। আপনি শিখবেন কিভাবে আস্থা স্থাপন করতে হয়।

দিবা-স্বপ্ন দেখেন আপনি? এই দিবা-স্বপ্নই হচ্ছে আসল কথা। শরীর-মন ঢিল করে দিয়ে যখন যেমন খুশি দিবা-স্বপ্ন দেখার ক্ষমতা অর্জন করতে হবে আপনাকে। কাজেই দেখা যাচ্ছে, দুটো ব্যাপার শিখতে হবেঃ প্রথম, কি করে শরীর-মন ঢিল করে ধ্যানাবস্থায় পৌঁছতে হয়; তারপর সেই অবস্থায় কিভাবে নিজেকে নির্দেশ দিতে হয় বা মনের পর্দায় স্পষ্ট ছবি ফুটিয়ে তুলতে হয়। এই দুটো কৌশল শিখলেই আপনার সমৃদ্ধির দুয়ার খুলে যাবে।

কার্যকারণগুলো একটু বুঝে নিলে নাটকীয় ফলাফল মেনে নিতে সুবিধে হবে। শরীর-মন ঢিল করে দিলেই আপনার ব্রেন-ওয়েভের ফ্রিকোয়েন্সি কমে আসবে। জাগ্রত অবস্থার দ্রুত কম্পনকে কমিয়ে সেকেণ্ডে ৭ থেকে ১৪-র মধ্যে আনতে পারলেই আপনার বাম মস্তিষ্কের পাশাপাশি ডান মস্তিষ্কের কর্মকাণ্ডও শুরু হয়ে

যাবে। অর্থাৎ সচেতন ভাবে যেমন প্রয়োজন যোগাযোগ করতে পারবেন আপনার অবচেতন মনের সঙ্গে এবং তার সাহায্যে যোগাযোগ ঘটবে আপনার সেই মাস্টার-কমপিউটারের সঙ্গে, যার কাছে কিছু চাইলেই সেটা পূরণ হয়ে যায়, যদি না তাতে অন্যের কোন ক্ষতি হওয়ার সম্ভাবনা থাকে।

গোটা ব্যাপারটা ঠিক এতখানিই সহজ। তবে বিশ্বাস নিয়ে, আস্থার সঙ্গে প্র্যাকটিস করতে হবে আপনাকে একটা মাস। নির্দেশ অনুযায়ী ধাপের পর ধাপ এগিয়ে গেলে এবং তারপর থেকে সারা জীবন নিয়মিত চর্চা চালিয়ে গেলে আপনি যা চাইবেন, তাই হবে।

যদি অবিশ্বাস করেন, অতি-বুদ্ধিমানের মত নাক সিটকান; কিছুই হবে না।

কোন্‌টা লাভ?

সুফল

আপনার অবচেতন মনের সাহায্যে যখন সেই বিশাল কমপিউটারের সঙ্গে যোগাযোগ স্থাপন করে আপনার চাহিদা পেশ করবেন—কি চাই আপনার? সাফল্য, সমৃদ্ধি, সুস্বাস্থ্য, সমস্যার সমাধান, সুখ?—অতি সহজে অর্জন করবেন আপনি সব।

তিন হাজার কোটি নিউরন আছে আমাদের মস্তিষ্কে। প্রতিটি নিউরন, কয়েকটি অ্যাটমের সমষ্টি, কমপিউটারের কমপোনেন্টের মত কাজ করছে আমাদের মস্তিষ্কে। অর্থাৎ আমাদের মস্তিষ্কের ক্ষমতা যে-কোনও কমপিউটারের চেয়ে বহুগুণ বেশি। এই মস্তিষ্কের পরিপূর্ণ ব্যবহার করতে হলে বাম ও ডান দুই অংশকেই কাজে লাগাতে হবে। এতদিন আমরা শুধু বাম মস্তিষ্ক ব্যবহার করেছি, এবার উভয় মস্তিষ্ক ব্যবহার করে সম্পূর্ণ হব।

শরীরটাকে ঢিল করে দিলে মনটা চলে আসবে বিশ্রামাবস্থায়। এই অবস্থায় জীবনে যে পরিবর্তন চাই তার ছবি মনের পর্দায় ফুটিয়ে তুললে অবচেতন মনের মাধ্যমে পৌঁছে যাবে খবরটা খোদা বলি বা হাইয়ার ইন্টেলিজেন্স বলি, প্রভু বা মাস্টার কমপিউটার বলি—মহা শক্তিশালী এক ক্ষমতার কাছে। চাহিদায় যদি ক্ষতিকর বা অসম্ভব কিছু না থাকে, সাধারণত সেটা পূরণ হয়ে যায়। এর ফলে আমাদের ভাবধারায় সূক্ষ্ম একটা পরিবর্তন আসে; আশা ও আস্থা বাড়ে, খুশি মনে আরও কিছু চাহিদা পেশ করি। শরীর-মন ঢিল করে দিয়ে ছবি ফুটিয়ে তুললে আবার পূরণ হয় চাহিদা; আকাঙ্ক্ষা ও আস্থা বাড়ে আরেক ধাপ।

সাফল্যের জন্যে আকাঙ্ক্ষা ও আস্থা থাকা চাই। আকাঙ্ক্ষা ও আস্থা যত তীব্র হবে ততই বেশি সাড়া আসবে, সাহায্য আসবে। অবিশ্বাস বা নেতিবাচক ভাব আমাদের বাম মস্তিষ্কের বৈশিষ্ট্য। ব্রেন-ওয়েভ যখন আলফা লেভেলে (সেকেণ্ডে ১০ সাইকেল) চলে আসে, তখন বাম-মস্তিষ্কের অবিশ্বাস ও নেতিবাচক সমালোচনা ততটা কার্যকরী থাকে না। সেইজন্যেই শরীর-মন ঢিল করে আলফা লেভেলে পৌঁছানো জরুরী। বাম মস্তিষ্ককে পাশ কাটিয়ে যদি কয়েকটি ছোটখাট সাফল্য অর্জন করে নেয়া যায় তাহলে আর কোন অসুবিধে থাকবে না, ক্রমেই বাড়বে বিশ্বাস, আস্থা ও সেই সঙ্গে সাফল্যের সংখ্যা। এই জন্যে ঠিক যেভাবে ধাপের পর ধাপ অনুশীলনের মাধ্যমে আপনাকে এগিয়ে নিয়ে যাওয়া হবে সেটা নিষ্ঠার সঙ্গে অনুসরণ করা আপনার জন্যে জরুরী।

একটু পরেই বইটি নামিয়ে রাখতে বলব আমি আপনাকে, সাধারণ কয়েকটি কাজ করতে বলব, যেমন ধরুনঃ চোখ বন্ধ করুন, বড় করে শ্বাস নিন, কল্পনায় শান্ত কোন ছবি বা পরিবেশ ফুটিয়ে তুলুন—ছোট্ট একটি অনুশীলন; এ-থেকেই ধারণা হয়ে যাবে আপনার আগামী চার সপ্তাহ কী করতে হবে আপনাকে। এখন যে ছোট্ট ব্যায়ামটি করবেন, তাতে আপনার ডান-মস্তিষ্ক ব্যবহারের প্রয়োজন পড়বে, অবচেতন মনের সঙ্গে ঘনিষ্ঠতা বাড়বে—এই অবচেতন মনের মধ্যেই আপনার প্রেরণা, জীবনীশক্তি ও উদ্ভাবনী ক্ষমতার বাস। যখন চোখ মেলবেন, এখন যেমন লাগছে তার চেয়ে ভাল বোধ করবেন, তরতাজা সজীব একটা ভাব আসবে আপনার মধ্যে।

ধাপগুলো বর্ণনা করছি এবার। প্রথমে পড়ুন।

এক ॥ সহজ আরামের ভঙ্গিতে গদি আঁটা চেয়ারে বসুন। কিংবা দেয়ালের গায়ে বালিশ ঠেস দিয়ে তাতে পিঠ দিয়ে বিছানায় বসতে পারেন। আরাম করে।

দুই ॥ চোখ বন্ধ করুন। চোখের মণি দুটো সামান্য একটু ওপরে তুলুন।

তিন ॥ লম্বা করে গভীর শ্বাস টানুন, শ্বাস ছাড়তে ছাড়তে শরীরটা ঢিল করে দিন। যেন চুপসে গেল বাতাস বেরিয়ে যাওয়া বেলুন।

চার ॥ অতীত অভিজ্ঞতা থেকে বাছাই করে শান্ত, সুন্দর একটা দৃশ্য কল্পনায় আনুন। নদীর ধার, ফুল বাগান, বিশাল প্রান্তর, মস্ত কোন গাছ—যা খুশি। কল্পনায় মিনিট দুয়েক নিজেকেও দেখুন সেখানে, উপভোগ করছেন দৃশ্যটা।

পাঁচ ॥ নিজেকে বলুন, চোখ মেললেই পূর্ণ সজাগ হয়ে উঠবেন আপনি, চমৎকার বোধ করবেন—আগের চেয়ে ভাল।

ছয় ॥ চোখ মেলুন।

এই ছয়টি ধাপ পড়ুন আর একবার। লক্ষ্য করুন কত সহজ ও স্বাভাবিক ধাপগুলো। প্রথম তিনটে আমরা প্রায়ই করি সারাদিন খেটেখুটে বাসায় ফিরে এসে। শেষ তিনটে দিবাস্বপ্ন দেখে জেগে ওঠা ছাড়া আর কিছুই নয়।

পড়েছেন? এবার বইটি নামিয়ে রেখে যা বলা হয়েছে করুন।

আপনি এখন যা করলেন, এটাকেই বলে ধ্যান। অনুশীলনগুলো চর্চা শুরু করেই বুঝতে পারবেন ঠিক এমনি সহজ নিয়মে ধাপে ধাপে আরও অনেক গভীরে নিয়ে যাওয়া হবে আপনাকে। টের পাবেন, আপনার অন্তরাত্মা-প্রভুর কাছাকাছি পৌঁছে যাচ্ছেন, তিনিও চলে আসছেন আপনার আরও কাছে—যোগাযোগ ঘটছে আপনার সেই মহাপ্রভুর সঙ্গে, যাঁর বেঁধে দেয়া নিয়মে আমরা এই পৃথিবীতে জীবন-যাপন করি। আপনার গোটা জীবন, গোটা অস্তিত্বই দেখবেন বদলে যাচ্ছে পিছনে ফিরে যাওয়ার সময় নেই।

একটা ক্ষমতা অর্জন করতে যাচ্ছেন আপনি, একে যতই বাড়িয়ে তুলবেন ততই সৃজনশীল হয়ে উঠবেন, ততই মানুষের দুঃখ-কষ্ট-সমস্যা দূর করবার ক্ষমতা আসবে আপনার ভেতর। কিচ্ছু না, আলফা লেভেলে গিয়ে ছবি দেখা (অতীতে দেখা কোন দৃশ্য মনের পর্দায় ফুটিয়ে তোলা) এবং কল্পনা করা (যা কখনও

দেখেননি, এমন কিছু দৃশ্য তৈরি করে মনের পর্দায় ছবি ফুটিয়ে তোলা)—ভিজুয়ালাইজেশন এবং ইমাজিনেশন—তাহলেই আপনি আপনার ভেতরে যে প্রচণ্ড শক্তি বাস করে তার টেলিফোন নাম্বারটা পেয়ে যাবেন, প্রয়োজনে তাকে ব্যবহার করবেন নিজের ও মানুষের কাজে। কোনও ধর্মের সঙ্গে বিরোধ নেই এই অনুশীলনের। একটু আগে যাঁকে মহাপ্রভু বলা হল, আপনি ইচ্ছে করলেই তাঁকে আল্লা, খোদা, ঈশ্বর, গড, প্রাকৃতিক শক্তি বা ভগবান বলে ডাকতে পারেন—আপনার খুশি। শুধু বিশ্বাস রাখবেন, এরকম কিছু একটা সত্যিই আছেন, তাঁকে ডাকলে সাড়া পাওয়া যায়। ভাল মন নিয়ে আপনি তাঁর দিকে এক পা এগোলে তিনি দশ পা এগিয়ে আসেন আপনার সাহায্যে।

বিশ্রাম

রিল্যাকসেশন, বিশ্রাম বা শরীর-মন শিথিল করে দেয়া বলতে আমরা ঠিক কি বুঝব, জেনে রাখা ভাল। সারাদিনের কাজকর্ম, ব্যস্ততা ও খাটাখাটনির শেষে অফিস থেকে বাসায় ফিরলেন, কিংবা বাচ্চাদের খাইয়ে-দাইয়ে জামাকাপড় পরিয়ে স্কুলে পাঠালেন, বাজার-রান্না, সাহেবের অফিসে ভাত পাঠানো সব সেরে ধপাস করে বসলেন আরাম কেদারায়, বিরাট একটা হাঁফ ছাড়লেন—এটাই কি বিশ্রামাবস্থা বা শরীর-মন শিথিল করে দেয়া? না। কিছুটা আরাম পাচ্ছেন বটে, কিন্তু আপনার ডান-মস্তিষ্ককে চালু করে অবচেতন মনের সঙ্গে যোগাযোগের জন্যে যতটা দরকার, ততখানি আরাম হচ্ছে না।

আপনার শরীরের বিভিন্ন অঙ্গ-প্রত্যঙ্গ, পেশী, গ্ল্যাণ্ড ও টিশুর মধ্যে সারাদিনের খাটাখাটনি ও উদ্বেগের চাপ রয়ে গেছে এখনও। এইসব চাপ থেকে মুক্ত হতে হবে আপনাকে। একবার ঠিকমত শিখে নিতে পারলে দেখবেন চাপমুক্ত অবস্থাটা কত ভাল লাগে। অনেকটা টনিকের কাজ দেবে এটা আপনার শরীরের জন্যে।

শরীরের এই টেনশন দূর করা যাবে কি করে? উত্তরটা সহজঃ আপনার মস্তিষ্ক নিয়ন্ত্রণ করে শরীরটাকে, আর আপনি নিয়ন্ত্রণ করতে পারেন মস্তিষ্ককে। অর্থাৎ মস্তিষ্ককে সঠিকভাবে কাজে লাগিয়ে শিথিল আরামের অবস্থায় পৌঁছতে পারবেন।

কিভাবে, সেটা দেখা যাক। বাম হাতে ধরুন বইটা, ডান হাত খালি থাকবে। মুঠি পাকান। আপনার ডান হাতটা এখন মুঠি পাকানো অবস্থায় আছে। কি করে? এই পৃষ্ঠার লেখা থেকে মুঠি পাকানোর ধারণাটা পেয়েছে আপনার ব্রেন এবং নির্দেশটা হাতের কাছে পৌঁছে দিয়েছে স্নায়ুতন্ত্রী ও পেশীর মাধ্যমে।

কিছুক্ষণের মধ্যেই আপনার পাকানো মুঠি শক্ত করবার নির্দেশ দেব আমি, আরও শক্ত, আরও; তারপর ঢিল করে দেবেন হাতটা। শরীরের কোন অঙ্গ শিথিল বা ঢিল করে দিলে ঠিক কেমন অনুভূতি হয় সেটা দেখানোর জন্যেই এই অনুশীলন। অনুভূতিটা মনে রাখবার চেষ্টা করবেন আপনি। ঠিক যে-মুহূর্তে আপনি হাতটা ঢিল করবেন তখুনি অনুভব করবেন আপনি শিথিল-আরাম। হাত ঢিল করবার পাঁচ সেকেণ্ড পরে নয়, ঢিল করবার মুহূর্তে যা অনুভব করবেন, সেটাই হচ্ছে শিথিল-আরামের অনুভূতি বা ফীলিং অভ রিল্যাকসেশন। পরিষ্কার? তৈরি হোন এবার।

মুঠি শক্ত করুন। আরও শক্ত করুন। আরও। আরও। এবার ঢিল দিন।

বেশ ভাল লাগল না? এটাই বিশ্রামাবস্থা বা শিথিল আরামের অনুভূতি। মনে

রাখুন। ভবিষ্যতে যখনই আপনাকে বিশ্রাম-অবস্থায় যেতে বলা হবে, ঠিক এই রকম অনুভূতি হলে বুঝবেন সেখানে পৌঁছেছেন। ব্যাপারটা গুরুত্বপূর্ণ।

শরীরের অন্যান্য অঙ্গ-প্রত্যঙ্গগুলোও এবার একে একে শক্ত ও ঢিল করুন। পা থেকে শুরু করতে পারেন--পা দুটো লম্বা করে আঙুলগুলো সামনের দিকে তাক করে চাপ সৃষ্টি করুন, আরও শক্ত, তারপর ঢিল দিন। উরু শক্ত করুন, ঢিল দিন। কোমর, পিঠ, বুক, কাঁধ, ঘাড়—একে একে সবগুলো পেশীর ওপর চাপ সৃষ্টি করুন, তারপর ঢিল দিন। দাঁতে দাঁত চেপে চোয়াল শক্ত করে ফেলুন, আরও শক্ত...এবার ঢিল দিন। চমৎকার লাগছে না? এই বিষয়ে পরবর্তী পরিচ্ছেদে আরও বিস্তারিত আলোচনা করব আমরা।

মনে রাখবেনঃ

এক ॥ শরীরটা শিথিল আরামের অবস্থায় পৌঁছলে মনটাও চাপমুক্ত হয়।

দুই ॥ মনটা চাপমুক্ত হলে ব্রেন-ওয়েভের কম্পন বা ফ্রিকোয়েন্সি কমে আসে।

তিন ॥ ব্রেন-ওয়েভ কমে গেলে সচল হয় আপনার ডান-মস্তিষ্ক।

চার ॥ ডান-মস্তিষ্কের মাধ্যমেই যোগাযোগ হবে আপনার অবচেতন মনের সঙ্গে। যেখানে হাইয়ার ইন্টেলিজেন্স ও সৃজনশীলতার বাস। এবং

পাঁচ ॥ অবচেতন মন দিয়েই স্পর্শ করবেন আপনি আপনার মহাপ্রভুকে। অর্থাৎ, টেলিফোন করতে হলে যেমন রিসিভার তুলে ডায়াল করতে হয়, তেমনি অবচেতন মনের সাহায্য পেতে হলে শরীর-মন শিথিল করতে পারাটা আবশ্যিক। আগামী চার সপ্তাহের ট্রেনিং আপনাকে ধাপে ধাপে এগিয়ে নিয়ে যাবে সাফল্যের দিকে।

প্রথম সপ্তাহে আপনার কী করতে হবে এখুনি তার আভাস দেব, তারপর জানাব বিস্তারিত ভাবে। অনুশীলনগুলো দিনে তিনবার চর্চা করতে হবে আপনার, সকালে দুপুরে রাতে।

সকালে ঘুম থেকে উঠে (প্রয়োজন হলে জরুরী বাথরুম সেরে নিয়ে ফিরে আসুন) বিছানায় চিত হয়ে শুয়ে চোখ বুজে ১০০-৯৯-৯৮ এইভাবে উল্টোদিক থেকে গুনে আসতে হবে আপনার ১ পর্যন্ত। পরের সপ্তাহে অবশ্য কম গুনলেও চলবে।

দুপুরে খাওয়া-দাওয়া সেরে, বাসায় থাকুন বা অফিসে, একটা আরামদায়ক চেয়ারে বসে শরীর-মন শিথিল করে বিশেষ কয়েক রকম দিবাস্বপ্ন দেখতে হবে আপনার।

রাতে কাজকর্মের পালা চুকিয়ে নিরুপদ্রব অবস্থায় নিশ্চিন্তে বসবেন আপনি আরাম কেদারায়, শরীর-মন শিথিল করে দিয়ে বিশেষ উদ্দেশ্য নিয়ে দিবাস্বপ্ন দেখার অভ্যাস করবেন।

সকাল দুপুর ও রাতে এই যে অল্প কিছুক্ষণের জন্যে অনুশীলন করবেন আপনি, একটি সপ্তাহ যেতে না যেতেই টের পাবেন তার সুফল; নিজেই বুঝবেন আয়ত্তে চলে আসছে বিদ্যাটা। শিথিল-আরামের শারীরিক বিশ্রাম, আলফা লেভেলে পৌঁছানো, অথবা অবচেতন মনের সঙ্গে যোগাযোগ স্থাপন--সবই ধীরে ধীরে সহজ হয়ে আসবে। শুধু নির্দেশ মেনে চর্চা চালিয়ে যান।

এবার তিনটি ভাগে আপনাকে জানানো হবে প্রথম সাতদিন কী করতে হবে

সকালে, দুপুরে এবং রাতে। তারপর পরিচ্ছেদের শেষে চার্ট তৈরি করে দেয়া হবে আপনার সুবিধের জন্য, যাতে একনজরেই দেখতে পান কবে কখন কী করতে হবে।

প্রথম সপ্তাহ

আগামী সাত দিন ঘুম থেকে উঠে বালিশটা ঠিকঠাক করে নিয়ে চিত হয়ে শুয়ে পড়ুন। বাথরুমে যাওয়ার প্রয়োজন হলে সেরে আসুন, কিন্তু ঘুম ঘুম আমেজটা নষ্ট হতে দেবেন না। চোখ বুজে ঢিল করে দিন শরীরটা। তারপর ধীর ছন্দে শ্বাস-প্রশ্বাসের সঙ্গে তাল মিলিয়ে উল্টো ভাবে গুনে ১০০ থেকে নেমে আসুন ১ পর্যন্ত। উল্টো ভাবে গুনলে মনে একটা বিশ্রামের ভাব আসে, সোজাসুজি গুনলে মনে হয় কর্মতৎপরতার প্রস্তুতি হচ্ছেঃ ওয়ান-টু-থ্রী-গো! উল্টো গুনতে বলা হচ্ছে ব্রেন-ওয়েভকে ধীর করবার জন্যে।

জাগ্রত অবস্থায় সাধারণত আমাদের মস্তিষ্কের কম্পন থাকে সেকেণ্ডে ১৪ থেকে ২১ সাইকেল। একে বিজ্ঞানীরা নাম দিয়েছেন বিটা লেভেল। বিশ্রাম অবস্থায় কমে আসে ব্রেন-ওয়েভ—প্রতি সেকেণ্ডে ৭ থেকে ১৪ সাইকেল। একে বলে আলফা লেভেল। এই লেভেলে বাম ও ডান মস্তিষ্কের উভয় অংশ কাজ করতে পারে একই সঙ্গে। এই লেভেলে থাকলে আমরা সহজেই অবচেতন মনের সঙ্গে যোগাযোগ করতে পারি, এবং তার মাধ্যমে আরও বড় কোন বিশ্বচরাচরব্যাপী মনের সঙ্গে। সেকেণ্ডে ৪ থেকে ৭ পর্যন্ত কম্পন হচ্ছে ঘুমে ঢলে পড়ার সময়ের ব্রেন-ওয়েভ, থিটা লেভেল। আর আমরা যখন গভীর ঘুমে থাকি তখন মস্তিষ্কের কম্পন নেমে যায় ৪-এরও নিচে—একে বলে ডেলটা লেভেল।

যাই হোক, আমরা আলফা লেভেলের ব্যাপারে আগ্রহী।

প্রথম সাতদিন সকালে তাহলে কি কি করবেন আপনি? ভাল করে লক্ষ্য করুনঃ

সকালের অনুশীলন

এক ॥ ঘুম থেকে উঠে বালিশ ঠিকঠাক করে নিয়ে চিত হয়ে শোবেন।

দুই ॥ দু'চোখ বন্ধ করে চোখের মণি দুটো সামান্য একটু ওপর দিকে তুলবেন।

তিন ॥ ১০০ থেকে ১ পর্যন্ত উল্টোভাবে গুনবেন ধীরে ছন্দোবদ্ধ ভাবে, শ্বাস-প্রশ্বাসের সঙ্গে তাল মিলিয়ে।

চার ॥ ১ পর্যন্ত গোনার পর মনে মনে ৩ বার নিজেকে বলবেন, 'যখনই আমি এইভাবে বিশ্রাম করব, তখনই আরও গভীরে চলে যাব, আরও দ্রুত।'

পাঁচ ॥ অনুশীলন শেষ করবেন আপনি ধীরে ধীরে ১ থেকে ৫ পর্যন্ত গুনে। ৩ পর্যন্ত গুনে থামুন, এবং মনে মনে বলুন, '৫ পর্যন্ত গুনে যখন আমি চোখ মেলব, তখনপূর্ণ সজাগ হয়ে উঠব এবং চমৎকার বোধ করব।'

ছয় ॥ এবার ৪ এবং ৫ গুনেই চোখ মেলুন, মনে মনে বলুন, 'পূর্ণ সজাগ হয়ে গেছি আমি, চমৎকার লাগছে।'

আবার একবার মন দিয়ে পড়ুন এই ছয়টি ধাপ, মনে রাখার চেষ্টা করুন। প্রতিটি ধাপ সঠিক ভাবে অনুশীলন করতে হবে, কোথাও যেন ভুল না থেকে যায়।

দুপুরের অনুশীলন

দিবাস্বপ্ন আসলে সৃজনশীল কাজ। কল্পনা হচ্ছে সৃজনশীলতার বাহন। অথচ একে অলস লোকের কাজ বলে এতদিন ভ্রূকুটি করেছি আমরা। শরীর-মন শিথিল করে দিয়ে যে-ব্যক্তি কল্পনার পাখা মেলতে শিখেছেন, তিনিই প্রকৃত সৃষ্টিশীল। প্রতিভাবান সকলেই এই ক্ষমতার অধিকারী। ছবি আঁকার আগেই কল্পনায় ছবিটি দেখতে পান বড় শিল্পী, স্কেচ বা ড্রইং করবার আগেই আর্কিটেক্ট দেখতে পান তৈরি বাড়ি।

আমাদের অবচেতন মনের ওপর কাল্পনিক ছবি অত্যন্ত জোরালো ভাবে প্রভাব বিস্তার করে, আমরা জানি। অতএব, এবার আমরা মনের পর্দায় ছবি প্রত্যক্ষ এবং কল্পনায় ছবি আঁকার চর্চা শুরু করব।

দুপুরে খাওয়া-দাওয়ার পর কিছুটা সময় বিশ্রাম নেবেন আপনি, সেই সময়ে মনের পর্দায় ছবি দেখবেন। প্রথমে ভিশুয়ালাইযেশন বা প্রত্যক্ষণ, তারপর ইমাজিনেশন বা কল্পনা; অর্থাৎ প্রথমে দেখবেন এমন কিছু যা অতীতে দেখেছেন, তারপর দেখবেন নতুন কিছু যা কল্পনায় তৈরি করবেন আপনি নিজে।

দুটোয় তফাত আছে। প্রথম ক্ষেত্রে স্মরণশক্তির সাহায্যে ছবি প্রত্যক্ষ করবেন আপনি। আর দ্বিতীয় ক্ষেত্রে যা কখনও দেখেননি এমন কিছু তৈরি করবেন কল্পনায়, এবং সেই ছবিটি দেখবেন মনের পর্দায়। মনের পর্দায় একটি কমলালেবু দেখতে বললে সহজেই আপনার স্মরণশক্তি ব্যবহার করে ছবিটি দেখতে পাবেন, কিংবা একটা পেঁয়াজ বা লেবু। কিন্তু যদি আমার এই লেখার টেবিল বা স্টাডিরুমটি দেখতে বলি তাহলে কল্পনার সাহায্য নিতে হবে আপনাকে (যদি এই ঘরে কখনও না এসে থাকেন)।

আগামী সাতদিন দুপুরে কী করবেন সেই অনুশীলন দিচ্ছি একটু পরেই। এখুনি একবার করে দেখুন, বুঝে নিন ঠিক কী চাওয়া হচ্ছে। ব্যায়ামটি তিন ভাগে বিভক্তঃ শিথিল আরামের অবস্থায় পৌছানো, প্রত্যক্ষণ এবং বিশ্রামাবস্থা থেকে বেরিয়ে আসা। প্রথমে বার দুয়েক ভাল করে পড়ে বুঝে নিন প্রতিটি ধাপ, তারপর বইটি নামিয়ে রেখে করে দেখুন একবার।

দিন ১

এক ॥ আরামদায়ক একটা চেয়ারে বসুন শিরদাঁড়া সোজা করে। পায়ের পাতা মেঝের ওপর থাকবে। চোখ বুজে সামান্য কিছুটা উপর দিকে (আনুমানিক ২০° উপরে) তাকান।

দুই ॥ ১০০ থেকে গুনে নেমে আসুন ১ পর্যন্ত।

তিন ॥ মনের পর্দায় একটা কমলালেবু প্রত্যক্ষ করুন।

চার ॥ খোসা ছাড়িয়ে দু'ভাগ করুন কমলাটি, এক-এক ভাগে ৫-৬টি করে কোষ রয়েছে।

পাঁচ ॥ কল্পনার সাহায্যে দুই ভাগ জোড়া লাগান, খোসা জুড়ে আস্ত কমলায় রূপান্তরিত করুন। তারপর হাতে নিয়ে এক ফুঁ দিয়ে অদৃশ্য করে

দিন ওটাকে।

ছয় ॥ ১ থেকে ৫ পর্যন্ত গুনে চোখ মেলবেন আপনি, তবে ৩ পর্যন্ত গুনে মনে মনে বলবেন, '৫ বলার পর চোখ মেলব আমি, পূর্ণ সজাগ হয়ে উঠব, এবং চমৎকার বোধ করব।' তারপর ৪ ও ৫ গুনে চোখ মেলে বলবেন, 'আমি পূর্ণ সজাগ হয়ে গেছি, চমৎকার লাগছে।'

এখনই একবার চর্চা করুন অনুশীলনটি।

মনের পর্দায় কমলার ছবি দেখা দিয়ে শুরু হচ্ছে আপনার প্রথম সপ্তাহের প্রথম দুপুরের অনুশীলন। পরবর্তী ছয়দিন ভিন্ন ছয়টি জিনিস প্রত্যক্ষ করবেন আপনি। আমি জানিয়ে দেব কী কী দেখতে হবে।

আচ্ছা, একটু আগে কমলা ছুলে কি দেখলেন? খোসা থেকে ধোঁয়ার মত রস বেরিয়েছিল? কমলার তীব্র গন্ধ এসেছিল নাকে? আঙুলগুলোয় ভেজা, আঠালো একটা অনুভূতি হয়েছিল? কোষগুলোর গায়ের সাদা চুল-দাড়ি দেখেছেন? দু'একটা কোষের ভেতর বিচি দেখা গেছে না? এসব কিন্তু আপনাকে দেখতে বলা হয়নি, তবু দেখেছেন, অনুভব করেছেন। কমলালেবুর স্মৃতির সঙ্গে এসব জড়িয়ে আছে আপনা থেকেই।

প্রথম দিন দুপুরের খাওয়া সেরে কমলা দেখা দিয়েই শুরু করুন। সম্ভব হলে আগেই একটা কমলালেবু হাতে নিয়ে উল্টেপাল্টে ভাল করে দেখুন, ছুলে ভেতরের অবস্থা দেখুন দু'ভাগ করে, খেয়ে দেখুন, বিচিগুলো বের করে দেখুন। তারপর ১ থেকে ৫ গুনে উঠে আসুন সজাগ অবস্থায়, ঠিক যেভাবে করতে বলা হয়েছে।

দিন ২

দ্বিতীয় দিন দুপুরে দেখুন একটা সবুজ তরমুজ। কল্পনা করুন কেউ ছুরি দিয়ে দুভাগ করে কাটল ওটাকে। ভেতরটা দেখতে পাচ্ছেন। ভেতরের লাল অংশ, সাদা অংশ, বিচি, রস—সবকিছুর স্পষ্ট ছবি দেখুন। তারপর ওটাকে জোড়া লাগিয়ে গায়েব করে দিন ফুঁ দিয়ে। জেগে উঠুন ১ থেকে ৫ গুনে।

দিন ৩

নিজেকে দেখুন। যেন দাঁড়িয়ে আছেন একটি পূর্ণদৈর্ঘ্য আয়নার সামনে। নিজের চেহারা মনে আনতে অসুবিধে হতে পারে, অনেকটা 'ঘরকা মুরগি ডাল বরাবর' হয় নিজের চেহারা রোজ দেখতে দেখতে। সেক্ষেত্রে আয়নায় ভাল করে লক্ষ করুন নিজেকে। মনে রাখার চেষ্টা করুন নিজের চেহারা। তারপর আবার চেষ্টা করুন। নিজেকে ছোট-বড় নানান আকারে দেখার পর ১ থেকে ৫ গুনে জেগে উঠুন।

দিন ৪

এমন কাউকে দেখুন যার সঙ্গে একই বাড়িতে বাস করেন। ভাই, বোন, মা, বাবা, স্ত্রী, স্বামী, ছেলে, মেয়ে—যাকে খুশি। আত্মীয়র মধ্যে হলে ভাল; তেমন কেউ না থাকলে ঘনিষ্ঠ বন্ধু বা বান্ধবীকে দেখতে পারেন। অতি আপনজন, যাদের রোজই দেখছি, তাদের চেহারাও মনে আনা কঠিন হতে পারে। তেমন অবস্থায় একটা দিন

একটু ভাল করে লক্ষ্য করুন যাকে দেখতে চান তার চেহারাটা। জেগে উঠুন ১ থেকে ৫ গুনে।

দিন ৫

আজ এমন একজন নতুন পরিচিত লোকের ছবি দেখুন মনের পর্দায় যাকে আপনি পছন্দ করেন না। কিংবা এমন কারও, যার সঙ্গে পরিচয় হয়ত হয়েছে আগেই, মনের অমিল হওয়ায় ঘনিষ্ঠতা হয়নি। পরিষ্কার ছবি ফুটিয়ে তুলুন তার। শেষে ১ থেকে ৫ গুনে ফিরে আসুন বিটা লেভেলে।

দিন ৬

শান্তিময় কোন জায়গা দেখুন। এমন কোন নিরিবিলি, শান্ত, পছন্দের জায়গা, যেখানে আপনি আগে কখনও গেছেন। হয়ত কোন বাগান, সমুদ্র সৈকত, নদীর তীর, পাহাড়ী এলাকা, মস্ত কোন লেক, জঙ্গল, বিশাল প্রান্তর, চাঁদনী রাত, ফসলের মাঠ—যা আপনার ভাল লেগেছিল। নিজেকে দেখুন সেখানে। ছবিটি এতই জীবন্ত করে ফুটিয়ে তুলুন যেন আবার সেই ভাল লাগার অনুভূতি আসে মনে। যদি প্রথম বারেই চমৎকার শান্তিময় একটা জায়গা বেছে বের করতে পারেন তাহলে খুব ভাল হয়; কারণ, আগামীতে বারবার আমরা আপনাকে আপনার পছন্দের শান্তিময় জায়গায় যেতে বলব। ১ থেকে ৫ গুনে জেগে উঠুন।

দিন ৭

যে বাড়িতে বা অ্যাপার্টমেন্ট বিলডিঙের ফ্ল্যাটে আপনি বাস করেন সেটা দেখতে হবে। বাইরে থেকে দেখুন বাড়িটা, যতটা সম্ভব পরিষ্কার ভাবে। আগে যদি ততটা লক্ষ্য না করে থাকেন, তাহলে এই অনুশীলনের আগেই ভাল করে ঘুরে ফিরে দেখুন বাড়িটা চারপাশ থেকে, ওপর থেকে নিচ পর্যন্ত কেমন দেখতে বাড়িটা মনে রাখার চেষ্টা করুন। বাড়ির রঙ, গ্রিলের ডিজাইন, জানালার শিঁক, পর্দা, বারান্দার রেলিং; প্রতিটি জিনিস পুঙ্খানুপুঙ্খ ভাবে দেখুন ও মনে রাখুন। ছবি ফুটিয়ে তুলুন স্পষ্ট। তারপর ১ থেকে ৫ গুনে জেগে উঠুন।

প্রথম সাতদিন সকালে ও দুপুরে কি অনুশীলন চর্চা করতে হবে জানলেন, এখন দেখা যাক রাতে কি করতে হবে।

রাতের অনুশীলন

সকালে বিশ্রামের চর্চা করছেন, দুপুরে মনের পর্দায় ছবি দেখার চর্চা করছেন, রাতে এই দুইয়ের মিলন ঘটাবেন আপনি। শিথিল আরামকে আরও গভীর করবার চর্চা করবেন, এবং সেই সাথে চর্চা চলবে প্রত্যক্ষণের। বিশ্রাম ও প্রত্যক্ষণ মানেই সাফল্য। ব্যাপারটা ঠিক এতটাই সোজা। প্রথম দিন থেকেই সুফল পেতে শুরু করবেন আপনি। প্রথম দিন থেকেই বদলে যেতে শুরু করবে আপনার জীবনটা। কতভাবে যে উপকৃত হবেন, সব জানাব একে একে।

বিশেষ বিশ্রাম-চর্চা

শরীরের প্রতিটি অঙ্গ-প্রত্যঙ্গকে কিভাবে বিশ্রাম দিতে হয় ভাল করে শিখে নিন

এইবার। নিচের অনুশীলন চর্চা করবেন আপনি এখন। একটি করে অঙ্গের প্রতি মনোযোগ দেবেন; সেটিকে বিশ্রাম দেবেন এবং আরামের অনুভূতিটা মনে রাখার চেষ্টা করবেন।

ঘরে কড়া আলো থাকবে না, গায়ের জামা কাপড় ঢিলা থাকবে, ব্যস্ততা নেই এমন একটা সময় বেছে নিতে হবে।

বিছানায় শুয়ে পড়ুন চিৎ হয়ে। ছোট একটা বালিশ অথবা মোড়ানো তোয়ালে ঘাড়ের নিচে রাখুন। মাথার নিচে বালিশ থাকবে না, মাথাটা বিছানার ওপর শরীরের অন্যান্য অংশের সঙ্গে সমান্তরাল অবস্থায় থাকবে। দুই হাঁটুর নিচে ছোট একটা বালিশ রাখুন। যতটা সম্ভব আরাম করে বিছিয়ে দিতে হবে শরীরটা, দেহের ওজন সম পরিমাণে সব জায়গায় ছড়িয়ে দিয়ে।

১। পায়ের আঙুলগুলো ভাঁজ করুন। পা দুটো গোড়ালির (heel) ওপর ভর দিয়ে সোজা ছাতের দিকে ফেরানো থাকবে। চাপ বাড়ান, আরও কিছুটা; পাঁচ সেকেণ্ড ধরে রাখুন এইভাবে, আরেকটু জোরে—তারপর ঢিল করে দিয়ে অনুভব করুন কেমন আরাম লাগছে।

২। এবার আঙুলগুলো সোজা রেখে গুল্‌ফ (ankle) বাঁকিয়ে গোড়ালির ওপর ভর দিয়ে আঙুলগুলো আপনার মাথার দিকে ফিরাবার চেষ্টা করুন। যতদূর সম্ভব বাঁকিয়ে পাঁচ সেকেণ্ড গোটা পায়ের মাংসপেশীর টান অনুভব করুন, তারপর সম্পূর্ণ ঢিল করে দিন। অনুভব করুন আরামটা।

৩। পায়ের আঙুলগুলো ছাতের দিকে তাক করে রাখুন, তারপর দু'পায়ের গুল্‌ফ (ankle) এমন ভাবে বাঁকান যেন লম্বা হওয়ার চেষ্টা করছেন। আঙুলগুলো এখন ফিরে থাকবে আপনার মাথা যেদিকে আছে তার উল্টো দিকে। যতদূর সম্ভব বাঁকিয়ে কয়েক সেকেণ্ড মাংসপেশীর চাপ অনুভব করুন, পায়ের গোছা ও উরুর মাংসপেশীগুলো শক্ত করুন। তারপর ঢিল দিন। কল্পনা করুন নেতিয়ে পড়ল পা দুটো আরামে।

৪। নিতম্বের মাংসপেশীগুলো এবার শক্ত করুন, কয়েক সেকেণ্ড ধরে রাখুন চাপটা, তারপর ঢিল করে দিন। অনুভব করুন শিথিল আরাম।

৫। এবার লম্বা করে দম নিন, পিঠ বাঁকা করে বুকটা ওপর দিকে ঠেলে দিন, মাংসপেশীর টান অনুভব করুন। কয়েক সেকেণ্ড দমটা ধরে রেখে নিঃশ্বাস ফেলুন, সেই সাথে এলিয়ে দিন শরীরটা।

৬। পিঠ না বাঁকিয়ে আগের অনুশীলনটি আবার করুন।

৭। এরপর বিছানায় পিঠ ঠেকিয়ে রেখেই কাঁধ ও পিঠের পেশী টান করুন দুই কাঁধ যতটা সম্ভব উপর দিকে তুলে, কয়েক সেকেণ্ড ধরে রেখে আলগা করে দিন। অনুভব করুন শিথিল আরামের আবেশ।

৮। দুই হাত সোজা ছাতের দিকে তুলুন আঙুলগুলো সোজা রেখে, আরও উঁচু করবার চেষ্টা করুন, ধীরে ধীরে শক্ত মুঠি পাকান এবং কনুই ভাঁজ করে খুব ধীরে ধীরে হাতের মুঠি নামিয়ে আনুন কাঁধের কাছে। হাতের প্রতিটি পেশীতে যেন টান পড়ে সেদিকে বিশেষ লক্ষ্য রাখতে হবে। কয়েক সকেণ্ড এভাবে রেখে হাত দুটো আলতো ভাবে পড়ে যেতে দিন বিছানার উপর, যেন হাত দুটো কাদার তৈরি।

৯। এবার মাথাটা তুলে সামনের দিকে বাড়ান যতক্ষণ না চিবুক আপনার বুক স্পর্শ করছে, ঘাড়ের পেশীগুলো টান করুন, মুখটা ধীরে ধীরে তিন চারবার এপাশ-

ওপাশ ফেরান ঘাড়ের পেশীর টান বজায় রেখেই; তারপর মাথাটা এলিয়ে পড়ুক আগের জায়গায়।

১০। এরপর যত জোরে পারা যায়, দুই চোখ বন্ধ করুন, সেই সঙ্গে কপালটাও কুঁচকে ফেলুন ভ্রূকুটির ভঙ্গিতে। কয়েক সেকেণ্ড পর আলগা করে দিন।

১১। মুখ হাঁ করে চোয়ালটা এপাশ-ওপাশ ফেরান যতদূর যায়, ঢিল করুন। এবং

১২। সবশেষে ঠোঁটে ঠোঁট চেপে বেলুন ফুলানোর মত করে গাল ফুলান, পাঁচ সেকেণ্ড এই অবস্থায় থেকে ঢিল করুন।

যখনই ঢিল করছেন, পরিপূর্ণ বিশ্রামের কথা কল্পনা করুন, প্রত্যেকটি পেশী সম্পূর্ণ ঢিল করে দিন, নেতিয়ে পড়ুক আপনার শরীরটা হাওয়া ছেড়ে দেয়া রিকশার চাকার মত।

প্রতিবার যখন এই গভীর বিশ্রাম অনুশীলন করবেন, শারীরিকভাবে একবার প্রথম থেকে শেষ পর্যন্ত চর্চার পর কমপক্ষে তিনবার মনে মনে আগাগোড়া চর্চা করতে হবে। তাহলে প্রথম সপ্তাহেই দেখবেন এ-ব্যাপারে ওস্তাদ হয়ে গেছেন। এক সপ্তাহ পর অবশ্য শারীরিক ভাবে আর এটা চর্চার প্রয়োজন পড়বে না; তারপর দেখবেন মানসিকভাবেও প্রতিটা ধাপ চর্চা করবার দরকার হচ্ছে না, শিথিল আরামের কথা ভাবলেই ঢিল হয়ে যাচ্ছে শরীরের সমস্ত পেশী।

বিশ্রামাবস্থায় পৌঁছবার কৌশল জানা হয়ে গেল আপনার, যখন যতবার খুশি চর্চা করে রপ্ত করে ফেলুন এটা—সারাজীবন কাজে দেবে। এবার দেখা যাক প্রথম সপ্তাহের কোন্ রাতে আপনি কি করবেন।

রাত ১

বিছানায় চিৎ হয়ে শুয়ে লম্বা করে দম নিয়ে ধীরে ধীরে ছাড়ুন, সেই সঙ্গে চোখ দুটো বন্ধ করুন। চোখের মণি দুটো স্বাভাবিকের চেয়ে সামান্য একটু উপর দিকে তুলে রাখুন। ১০০ থেকে ধীরে ধীরে উল্টো দিকে গুনে নেমে আসুন ১ পর্যন্ত—শ্বাস-প্রশ্বাসের ছন্দে গুনতে পারলে সবচেয়ে ভাল হয়। তারপর বিশেষ বিশ্রাম চর্চার মাধ্যমে শরীরের প্রতিটি পেশী শিথিল করে দিন, 'আরাম' শব্দটি বলুন কয়েকবার মনে মনে। এবার দুপুরে যে কমলালেবুটা দেখেছিলেন সেটিকে আবার নিয়ে আসুন মনের পর্দায়। ঠিক দুপুরের মতই খোসা ছাড়িয়ে দু'ভাগ করুন কমলাটি কল্পনার সাহায্যে; গন্ধ নিন, স্পর্শ নিন। কোষগুলোর গায়ে সাদা চুল-দাড়ি দেখুন, এক-আধটা কোয়া খেয়ে দেখুন, বিচি বের করে দেখুন, প্রতিটি কোষের ভেতর যে ছোট ছোট দানা আছে সেগুলো লক্ষ্য করুন। এবার দুপুরের মত জোড়া লাগিয়ে ওটিকে গায়েব করে দিন। একই ভাবে একটি পেঁয়াজ দেখুন এবার; স্বাদ, গন্ধ, স্পর্শ, নাড়াচাড়ার সময় খসখসে শব্দ লক্ষ্য করুন; ওটার জামাকাপড় ছাড়িয়ে ভিতরটা দেখুন ভাল করে, তারপর জোড়া লাগিয়ে একটা ফুঁ দিয়ে গায়েব করে দিন। তারপর উঠে আসুন ১ থেকে ৫ পর্যন্ত গুনে, যেমন ভাবে আগেই শেখানো হয়েছে।

রাত ২

প্রথম রাতের মতই একটা লম্বা দম ছেড়ে চোখ বুজে 'কাউন্ট ডাউনে'র পর প্রতিটি

অঙ্গ-প্রত্যঙ্গের পেশী শিথিল করুন, কয়েকবার মনে মনে বলুন 'আরাম'। এবার আজ দুপুরে দেখা তরমুজটিকে ফিরিয়ে আনুন আবার। ছুরি দিয়ে কাটার পর লক্ষ্য করুন তরমুজের সবুজ ছিলকা, সাদা অংশ, লাল অংশ, বিচি। কাছে এনে বড় করে দেখুন, দূরে সরিয়ে ছোট করে দেখুন। গন্ধ নিন, স্পর্শ করুন, স্বাদের কথা স্মরণ করুন, এক-আধটা বিচি দাঁতের নিচে পড়লে কেমন লাগে কল্পনা করুন, হাত থেকে পড়ে গেলে মেঝেতে যে 'ঢপ্' করে শব্দ হবে—সেটা শুনুন। জোড়া লাগিয়ে গায়েব করে দিন। এবার একই ভাবে একটি কাগ্‌জী লেবু দেখুন, স্পর্শ করুন, গন্ধ নিন, স্বাদ নিন, এবং শেষে জোড়া লাগিয়ে অদৃশ্য করে দিন। ১ থেকে ৫ গুনে উঠে আসুন বিটা লেভেলে, ঠিক যে নিয়ম শেখানো হয়েছে, সেই ভাবে।

রাত ৩

প্রথম অংশটুকু প্রথম ও দ্বিতীয় রাতের অনুরূপ। তবে আজ রাতে বিশ্রামাবস্থায় পৌঁছবার জন্যে প্রতিটি ধাপে কম সময় ব্যয় করুন, শিথিল আরামের অনুভূতি তো আপনার জানাই আছে,সেটা পেলেই পরের ধাপে চলে যান। শারীরিকভাবে বিশ্রামের চর্চা আজই শেষ, এরপর থেকে মনে মনে শিথিল করবেন আপনি প্রতিটি অঙ্গ, সবশেষে শুধু 'আরাম' শব্দটা ভাবলেই পৌঁছে যাবেন বিশ্রামের অবস্থায়। আজ দুপুরের মত নিজেকে দেখুন। নিজেকে আরও তরুণ, আরও সুন্দর, আরও স্বাস্থ্যবান, আরও প্রাণবন্ত দেখুন। তারপর ১ থেকে ৫ পর্যন্ত গুনে জেগে উঠুন।

রাত ৪

তৃতীয় রাতের মত ধাপের পর ধাপ ডিঙিয়ে বিশ্রামাবস্থায় চলে যান। মনে মনে বলুন 'আরাম'। আজ দুপুরে যাকে প্রত্যক্ষ করেছেন, তাকেই আবার দেখুন। তার প্রতি সহানুভূতি ও ভালবাসা অনুভব করুন। তার সঙ্গে ছোট বড় সমস্ত বিরোধ ও ভুল বোঝাবুঝি, তার দোষ-ত্রুটি-অন্যায়-দুর্ব্যবহার ইত্যাদি সব কিছুর জন্যে তাকে ক্ষমা করে দিন। আপনি জ্ঞাতসারে বা অজ্ঞাতসারে তাকে যত দুঃখ দিয়েছেন, সবকিছুর জন্যে তার কাছে ক্ষমা প্রার্থনা করুন। অনুভব করুন, আপনি ক্ষমা পেয়েছেন, আপনার মন থেকেও সমস্ত ক্ষোভ দূর হয়ে গেছে। ১ থেকে ৫ গুনে অনুশীলন শেষ করুন।

রাত ৫

মনে মনে বিশেষ বিশ্রাম চর্চার পর আজ দুপুরে যাকে প্রত্যক্ষ করেছেন, আপনার অপছন্দের লোক, তাকেই দেখুন রাতে। কেন আপনি তাকে পছন্দ করেন না বিশ্লেষণ করে বুঝিয়ে বলুন তাকে। এবং ক্ষমা করে দিয়ে ভারমুক্ত হয়ে যান। তার কাছেও ক্ষমা চেয়ে নিন। ১ থেকে ৫ গুনে সজাগ হয়ে যান।

রাত ৬

আজ একটু অন্যরকম। ১০০ থেকে ১ পর্যন্ত গোনার পর চোখের পাতাদুটো শিথিল করে মনে মনে বলুন 'আরাম', এবং অনুভব করুন এরই ফলে আরামের অনুভূতিটা মাথা থেকে পা পর্যন্ত সমস্ত অঙ্গ-প্রত্যঙ্গে ছড়িয়ে পড়ল—শিথিল হয়ে বিশ্রামাবস্থায় পৌঁছে গেল গোটা শরীর। দুপুরের সেই শান্তিময় জায়গাটা দেখুন। নিজেকেও দেখুন সেখানে। মনে মনে কয়েকবার বলুন, 'দিন দিন আমি আরও সুস্থ ও আরও

সম্পদশালী হচ্ছি। দিন দিন আমার দক্ষতা বৃদ্ধি পাচ্ছে। প্রতিদিন আমি এমন কিছু কাজ করছি যার ফলে পৃথিবীর মানুষের মঙ্গল হচ্ছে।' ১ থেকে ৫ গুনে অনুশীলন শেষ করুন।

রাত ৭

১০০ থেকে ১ পর্যন্ত গোনার পর চোখের পাতা শিথিল করে শরীরের সমস্ত পেশী শিথিল করে দিন। মনে মনে বলুনঃ আরাম। তারপর আপনার ভাললাগা অন্য আরেকটি শান্তিময় জায়গার ছবি দেখুন। মনের ভেতর শান্তি অনুভব করুন। ছবিটি বদল করে এবার আপনার বাসা বা অ্যাপার্টমেন্ট বিলডিংটি দেখুন, যেমন দেখেছিলেন আজ দুপুরে, বাইরে থেকে। সাদা একটা আলো দিয়ে ঘিরে ফেলুন বাড়িটা। গোটা বাড়ির চারপাশে উজ্জ্বল সাদা আলো, সেই আলোর আভায় উদ্ভাসিত হয়ে রয়েছে বাড়ি বা অ্যাপার্টমেন্টটি। কল্পনা করুন, এই আলো ঐশ্বরিক আলো, ভালবাসার আলো, আপনাকে ও আপনার প্রিয়জনদের রক্ষা করবে আপদ-বিপদ বালা-মুসিবত থেকে। ১ থেকে ৫ গুনে অনুশীলন শেষ করুন।

এখানে আর একটি কথা। প্রত্যেকবার যখনই আপনি ১ থেকে ৫ গুনে জেগে উঠবেন, তিন পর্যন্ত গোনার পর কি বলতে হবে মনে আছে? না থাকলে পাতা উল্টে দেখে নিন। এটা খুবই গুরুত্বপূর্ণ। তেমনি গুরুত্বপূর্ণ হচ্ছে ৫ বলার সঙ্গে সঙ্গে চোখ মেলে বলাঃ সম্পূর্ণ সজাগ আমি এখন, চমৎকার ও সুস্থ বোধ করছি। ভাষাটা আপনার পছন্দমত একটু এদিক-ওদিক করে নিলে ক্ষতি নেই, কিন্তু ৩-এর পর থেমে ওই বিশেষ কথাগুলো এবং ৫-এর পর চোখ মেলে এই কথাগুলো বলা অত্যন্ত জরুরী।

সাতদিনের চর্চায় অনেক দূর এগিয়ে যাবেন আপনি, কোন সন্দেহ নেই। তবু যদি মনে করেন ব্যস্ততার কারণে বাদ পড়েছে কোনদিন, বা কোন একটি অনুশীলন, কিংবা ততটা সন্তোষজনক ভাবে আয়ত্ত হয়নি—তাতে একটা বা দুটো দিন বাড়িয়ে নিলে কোন ক্ষতি নেই। দ্বিতীয় সপ্তাহ যদি দু'দিন পরে শুরু করেন কেউ বকবে না। তবে যতটা সম্ভব একটানা চর্চা করে গেলে স্তম্ভিত হয়ে যাবেন নিজেই নিজের অগ্রগতি দেখে।

এবার আপনার সুবিধের জন্যে সাত দিনের জন্যে সাতটি চার্ট তৈরি করে দিচ্ছি, যাতে চট করে একবার চোখ বুলালেই সংক্ষেপে জানা যায় কখন কি করতে হবে।

দিন ১

সকাল
১০০ থেকে ১ পর্যন্ত গণনা।
'আরও গভীরে, আরও দ্রুত'
সাজেশন। অনুশীলন
সমাপ্তি ১ থেকে ৫ পর্যন্ত গুনে।

দুপুর
১০০ থেকে ১ পর্যন্ত গণনা।
কমলালেবু প্রত্যক্ষণ।
সমাপ্তি ১ থেকে ৫ পর্যন্ত গুনে।

রাত
১০০ থেকে ১ পর্যন্ত গণনা।
বিশেষ বিশ্রাম চর্চা।
কমলালেবু ও পেঁয়াজ প্রত্যক্ষণ।
সমাপ্তি ১ থেকে ৫ পর্যন্ত গুনে।

দিন ২

সকাল
১০০ থেকে ১ পর্যন্ত গণনা।
'আরও গভীরে, আও দ্রুত'
সাজেশন।
সমাপ্তি ১ থেকে ৫ পর্যন্ত গুনে।

দুপুর
১০০ থেকে ১ পর্যন্ত গণনা।
সবুজ তরমুজ প্রত্যক্ষণ।
সমাপ্তি ১ থেকে ৫ পর্যন্ত গুনে।

রাত
১০০ থেকে ১ পর্যন্ত গণনা।
বিশেষ বিশ্রাম চর্চা। আরাম।
সবুজ তরমুজ ও কাগৃজী লেবু
প্রত্যক্ষণ।
সমাপ্তি ১ থেকে ৫ পর্যন্ত গুনে।

দিন ৩

সকাল
১০০ থেকে ১ পর্যন্ত গণনা।
'আরও গভীরে, আরও দ্রুত'
সাজেশন।
সমাপ্তি ১ থেকে ৫ পর্যন্ত গুনে।

দুপুর
১০০ থেকে ১ পর্যন্ত গণনা।
নিজেকে দেখুন।
সমাপ্তি ১ থেকে ৫ পর্যন্ত গুনে।

রাত
১০০ থেকে ১ পর্যন্ত গণনা।
বিশেষ বিশ্রাম চর্চা। দ্রুত। আরাম।
নিজেকে দেখুন, আরও স্বাস্থ্যবান,
প্রাণবন্ত।
সমাপ্তি ১ থেকে ৫ পর্যন্ত গুনে।

দিন ৪

সকাল
১০০ থেকে ১ পর্যন্ত গণনা।
'আরও গভীরে, আরও দ্রুত'
সাজেশন।
সমাপ্তি ১ থেকে ৫ পর্যন্ত গুনে।

দুপুর
১০০ থেকে ১ পর্যন্ত গণনা।
ঘনিষ্ঠ কাউকে প্রত্যক্ষণ।
সমাপ্তি ১ থেকে ৫ পর্যন্ত গুনে।

রাত
১০০ থেকে ১ পর্যন্ত গণনা।
মনে মনে বিশেষ বিশ্রাম চর্চা।
আরাম।
ঘনিষ্ঠ কাউকে প্রত্যক্ষণ।
ক্ষমা প্রার্থনা, ক্ষমা করা।
সমাপ্তি ১ থেকে ৫ পর্যন্ত গুনে।

দিন ৫

সকাল
১০০ থেকে ১ পর্যন্ত গণনা।
'আরও গভীরে, আরও দ্রুত'
সাজেশন।
সমাপ্তি ১ থেকে ৫ পর্যন্ত গুনে।

দুপুর
১০০ থেকে ১ পর্যন্ত গণনা।
অপছন্দের কাউকে প্রত্যক্ষণ।
সমাপ্তি ১ থেকে ৫ পর্যন্ত গুনে।

রাত
১০০ থেকে ১ পর্যন্ত গণনা।
মনে মনে বিশেষ বিশ্রাম চর্চা।
আরাম। অপছন্দের কাউকে প্রত্যক্ষণ।
ক্ষমা প্রার্থনা, ক্ষমা করা।
সমাপ্তি ১ থেকে ৫ পর্যন্ত গুনে।

দিন ৬

সকাল
১০০ থেকে ১ পর্যন্ত গণনা।
'আরও গভীরে, আরও দ্রুত'
সাজেশন।
সমাপ্তি ১ থেকে ৫ পর্যন্ত গুনে।

দুপুর
১০০ থেকে ১ পর্যন্ত গণনা।
শান্তিময় কোন জায়গা প্রত্যক্ষণ।
সমাপ্তি ১ থেকে ৫ পর্যন্ত গুনে।

রাত
১০০ থেকে ১ পর্যন্ত গণনা।
চোখের পাতা শিথিল। আরাম।
শান্তিময় জায়গা প্রত্যক্ষণ।
মনে মনে ৬ষ্ঠ রাতের সাজেশন,
৩ বার।
সমাপ্তি ১ থেকে ৫ পর্যন্ত গুনে।

দিন ৭

সকাল
১০০ থেকে ১ পর্যন্ত গণনা।
'আরও গভীরে, আরও দ্রুত'
সাজেশন।
সমাপ্তি ১ থেকে ৫ পর্যন্ত গুনে।

দুপুর
১০০ থেকে ১ পর্যন্ত গণনা।
বাসস্থান দেখুন বাইরে থেকে।
সমাপ্তি ১ থেকে ৫ পর্যন্ত গুনে।

রাত
১০০ থেকে ১ পর্যন্ত গণনা।
চোখের পাতা শিথিল। আরাম।
অন্য একটি শান্তিময় স্থান
প্রত্যক্ষণ।
বাসস্থান ঘিরে ফেলুন সাদা
আলোয়।
সমাপ্তি ১ থেকে ৫ পর্যন্ত গুনে।

দ্বিতীয় সপ্তাহ

চমৎকার একটি সপ্তাহ কাটল, তাই না?

বেশ অনেক দূর এগিয়েছেন আপনি, সন্দেহ নেই। তবে এই পর্যায়ে আপনাকে একটু সাবধান করে দেয়া আমার কর্তব্য—এখুনি হুট করে কোন মিরাক্‌ল্ ঘটাতে চেষ্টা করবেন না। পুরো কোর্স, অর্থাৎ, চারটি সপ্তাহ শেষ না করে কোন পরীক্ষা-নিরীক্ষার মধ্যে যাওয়া আপনার ঠিক হবে না। আগে বিদ্যাটা মনের ভেতর বসতে দিন, চর্চার মাধ্যমে আয়ত্তে আসতে দিন, তারপর আমার অনুমতির প্রয়োজন পড়বে না, নিজেই বিস্ময়কর সব কাণ্ড ঘটাতে শুরু করবেন। তবে এখন নয়, কেমন?

দ্বিতীয় সপ্তাহে সকালের অনুশীলন আরও একটু সহজ হয়ে যাবে, দুপুরেরটা হবে আরও মজার, আর রাতেরটা আরও বাস্তব ও ফলপ্রসূ। নিজেই অনুভব করবেন, আলফা লেভেলে পৌঁছানো এখন শুধু সময়ের ব্যাপার, মাঝে মাঝেই পৌঁছে যাচ্ছেন সেখানে; ডান মস্তিষ্কের কর্মতৎপরতা শুরু হয়ে গেছে। নিজেই বুঝতে পারবেন উপকার; প্রতিদিন নিয়মিত আলফা লেভেলে গিয়ে নিজের ও আপনজনের মঙ্গল কামনা করতে ভালই লাগবে আপনার। কোর্স শেষ হয়ে যাওয়ার পরও প্রতিদিন ৫ মিনিটের জন্যে আলফা লেভেলে যাওয়ার অভ্যেস রাখলে ভাল, ১০ মিনিটের জন্যে গেলে খুব ভাল, ১৫ মিনিটের জন্যে গেলে অতি চমৎকার বোধ করবেন; একাধিকবার যেতে পারলে তো আরও।

আপনার কোন শারীরিক সমস্যা থাকলে এর বাড়া ওষুধ নেই। যথাসময়ে নিয়ম জানাব, চর্চা করলে অভূতপূর্ব ফল পাবেন। পারিবারিক বা সামাজিক জীবনে মানুষের সঙ্গে সম্পর্কের অবনতি দেখবেন কী সুন্দর মেরামত হয়ে যায়।

দ্বিতীয় সপ্তাহের সকালে ৫০ থেকে ১ পর্যন্ত গুনবেন আপনি। সাজেশন একটা বাড়বে। এছাড়া আর সব থাকবে প্রথম সপ্তাহের অনুরূপ। তবে দুপুরের অনুশীলনে কল্পনার সাহায্য নেবেন আপনি অনেক বেশি, প্রত্যক্ষ করবেন এমন কিছু যা আপনি চান ঘটুক, আপনার অবচেতন মনের ওপর কিছু কাজের ভার চাপাবেন। আর রাতের অনুশীলনে শিখবেন কিভাবে স্বপ্নের সাহায্য নিয়ে সমাধান করতে হয় নিজের গভীর কোন সমস্যা।

এবার বিস্তারিত ভাবে জানাব সপ্তাহের কোন্‌দিন কি করতে হবে সকালে, দুপুরে ও রাতে। পরিচ্ছেদের শেষে চার্ট দেয়া হবে প্রথম সপ্তাহের মত, যাতে এক নজরে দেখে নিতে পারেন কবে কি করবেন।

সকালের অনুশীলন

আগামী সাতদিন সকালে কি করবেন জেনে নিন, বার বার পড়ে বসিয়ে নিন মনের ভেতর।

এক ॥ ঘুম থেকে উঠে চিৎ হয়ে শোন।

দুই ॥ লম্বা করে একটা দম ছেড়ে চোখ বন্ধ করুন। চোখের মণি সামান্য

একটু ওপর দিকে তুলুন। ঢিল করে দিন শরীরটা।

তিন ॥ ৫০ থেকে ধীরে গুনে নেমে আসুন ১ পর্যন্ত। ছন্দোবদ্ধ ভাবে গুনবেন, শ্বাস-প্রশ্বাসের সঙ্গে তাল মিলিয়ে।

চার ॥ ১ পর্যন্ত গোনার পর মনে মনে ৩ বার নিজেকে বলুন: 'যখনই আমি এইভাবে বিশ্রাম করব, তখনই আরও গভীরে চলে যাব, আরও দ্রুত।'

পাঁচ ॥ তারপর তিনবার বলুনঃ 'পজিটিভ মনোভাব গ্রহণ করছি। পজিটিভ চিন্তা করব, পজিটিভ কথা বলব, পজিটিভ কাজ করব। পজিটিভ চিন্তা-ভাবনা আমাকে যা চাই সমস্ত সুফল ও সুবিধা এনে দেবে।'

ছয় ॥ অনুশীলন শেষ করবেন, আগের মতই, ধীরে ধীরে ১ থেকে ৫ পর্যন্ত গুনে। ৩ পর্যন্ত গুনে থামুন, এবং মনে মনে বলুনঃ '৫ গুনে যখন আমি চোখ মেলব, তখন পূর্ণ সজাগ হয়ে উঠব এবং চমৎকার ও সুস্থ বোধ করব।' তারপর ৪ ও ৫ গুনে চোখ মেলুন, মনে মনে বলুন, 'পূর্ণ সজাগ হয়ে গেছি আমি, চমৎকার লাগছে।'

কাজেই প্রথম সাত দিনের সকালের থেকে দ্বিতীয় সাতদিনের তফাৎ শুধু দুটি ক্ষেত্রেঃ ১০০ থেকে ১ না গুনে আপনি ৫০ থেকে ১ পর্যন্ত গুনছেন; এবং বিশ্রাম অবস্থায় গিয়ে নিজেকে ইতিবাচক মনোভাব সম্পর্কে নতুন একটি সাজেশন দিচ্ছেন।

চার সপ্তাহ অনুশীলনের পর আলফা লেভেলে পৌঁছে হাইয়ার ইন্টেলিজেন্সের সঙ্গে যোগাযোগ করে সাহায্য প্রার্থনা আরও অনেক সহজ হয়ে যাবে। কয়েক সেকেণ্ডে পৌঁছে যাবেন আপনি আলফায়। মন-কম্পিউটারে প্রোগ্রামিং করতেও আপনার লাগবে মাত্র কয়েক মিনিট। গণনা কমে আসছে কেন? কারণ মনের নিয়ন্ত্রণ ধীরে ধীরে চলে আসছে আপনার হাতে। তৃতীয় সপ্তাহে ২৫ থেকে ১ পর্যন্ত গুনলেই কাজ হবে। এবং চতুর্থ সপ্তাহে শুধু ৫ থেকে ১ গুনলেই পৌঁছে যাবেন আপনি আলফা লেভেলে। তাছাড়া আরাম কেদারা বা বিছানা ছাড়াও যাতে যে-কোন সময় যে-কোন জায়গায় আপনি চাইলেই লেভেলে যেতে পারেন, সে-কৌশলও শিখিয়ে দেব।

আপনি শুধু ধৈর্য ধরে চর্চা করে যান। সুফল আসছে।

দুপুরের অনুশীলন

দ্বিতীয় সপ্তাহেও প্রত্যক্ষণ ও কল্পনার চর্চা চালিয়ে যাবেন আপনি। তবে প্রথম সপ্তাহের চেয়ে এ সপ্তাহে আপনি কল্পনা ও প্রত্যক্ষণ করবেন অপেক্ষাকৃত কম পরিচিত মুখ, বস্তু ও স্থান। এই ক্ষমতা বৃদ্ধির ওপর নির্ভর করছে আপনার সাফল্যের মাত্রা। মন-নিয়ন্ত্রণ করে সুফল লাভের প্রধান উপকরণই হচ্ছে ভিযুয়ালাইযেশন ও ইমাজিনেশন।

আরামদায়ক একটা চেয়ারে বসুন, চোখ বন্ধ করুন, দীর্ঘ একটা শ্বাস গ্রহণ করে ধীরে ধীরে ছাড়বার সময় শরীরটা ঢিল করে দিন। এবার চোখের মণিদুটো সামান্য একটু ওপর দিকে তুলে ৫০ থেকে পিছনে গুনে ১-এ চলে আসুন। ১ গণনার পর যেদিন যা কল্পনা করতে বলা হবে করুন। তারপর সকালে যেভাবে অনুশীলন শেষ করেছেন ঠিক সেইভাবে ১ থেকে ৫ পর্যন্ত গুনে চোখ মেলবেন

আপনি, এবং সবশেষে বলবেনঃ পূর্ণ সজাগ হয়ে গেছি আমি, চমৎকার লাগছে।

দিন ৮

গণনা শেষ করে কল্পনা করুন সুন্দর একটি ফুলের বাগানে আছেন আপনি। নানান জাতের চমৎকার ফুলগুলো ঘুরে ঘুরে প্রত্যক্ষ করছেন। ভাল লাগছে আপনার। ফুলের রঙ লক্ষ্য করুন, সুগন্ধ নিন। একটি ফুলকে বিশেষ ভাবে লক্ষ্য করুন, এক ফোঁটা পানি রয়েছে পাপড়িতে। ওই এক ফোঁটা পানিতে কল্পনায় রঙধনুর সাত রঙ দেখুন। ১ থেকে ৫ পর্যন্ত গুনে অনুশীলন শেষ করুন।

দিন ৯

গণনা শেষ করে কল্পনায় একটা বাঁধানো দীঘি দেখুন। শীতকালের সকাল, স্থির হয়ে আছে পানি। লাল-নীল-সাদা শাপলা ফুটে আছে, বড় বড় পাতাগুলোর ওপর টলটলে শিশির-বিন্দু। একেবারে কিনারায় গিয়ে দাঁড়ান। সামনে ঝুঁকে নিজের প্রতিচ্ছবি দেখতে পাচ্ছেন পানিতে। এই প্রতিচ্ছবির দিকে চেয়ে মনে মনে বলুনঃ তোমাকে আমি ভালবাসি, তোমার মঙ্গল কামনা করি। ১ থেকে ৫ পর্যন্ত গুনে উঠে আসুন বিটা লেভেলে।

দিন ১০

গণনার পর কল্পনায় আবার একটি ফুলের বাগান বা পার্ক দেখুন। সময়টা বিকেল। ফুল দেখছেন ঘুরে ঘুরে। ফুলগুলোর চমৎকার রঙ ও সুগন্ধ আপনাকে মুগ্ধ করছে। খালি পায়ে খসখসে ঘাসের ওপর হাঁটছেন। বাগানের ভেতর সুন্দর একটি দীঘি, পানিতে সাদা মেঘের ছায়া। মৌমাছি দেখুন, প্রজাপতি দেখুন, ফড়িং দেখুন, শালিক-দোয়েল দেখুন। ফুরফুরে বাতাস। ঘুঘুর ডাক ভেসে আসছে দূর থেকে। সবকিছু ভাল লাগছে আপনার। মনে মনে বলুনঃ বেঁচে থাকা বড় আনন্দের, জীবনকে আমি ভালবাসি। ১ থেকে ৫ পর্যন্ত গুনে সজাগ হয়ে যান।

দিন ১১

৫০ থেকে ১ গোনার পর কল্পনা করুন এমন কিছু করছেন আপনি, বহুদিন ধরে যেটা করার ইচ্ছা ছিল মনের মধ্যে, কিন্তু কখনও হয়ে ওঠেনি। দিবাস্বপ্ন দেখুনঃ বিস্ময়কর আবিষ্কারক আপনি একজন, কিংবা ম্যাজিশিয়ান বা গায়ক, অভিনেতা বা লেখক, অথবা যা আপনার ইচ্ছে। সহজ, স্বাভাবিক ভঙ্গিতে কাজটা করছেন আপনি নির্ভুলভাবে, সবাই প্রশংসা করছে। মনে করুন সত্যিই ঘটছে এটা, দারুণ মজা পাচ্ছেন আপনি। ১ থেকে ৫ পর্যন্ত গুনে উঠে পড়ুন।

দিন ১২

গণনার পর কল্পনা করুন কোন শখের কাজ করছেন আপনি। এমন কিছু, যা করতে আপনার খুব ভাল লাগে, কিন্তু সময় বা সুযোগ হয় না। যেমন ধরুনঃ বাগান করছেন, মাছ ধরছেন, চমৎকার সব ফার্নিচার তৈরি করছেন, ছবি আঁকছেন, ডাক-টিকেট সংগ্রহ করছেন—আপনার যা খুশি। ভাল লাগছে আপনার কাজটা করতে। মনের আনন্দে শখ মিটিয়ে ফিরে আসুন বিটা লেভেলে ১ থেকে ৫ পর্যন্ত

গুনে।

দিন ১৩
গণনা শেষ করে কল্পনা করুন আপনার পছন্দের খাবারগুলোর স্বাদ গ্রহণ করছেন। পোলাও, কোর্মা, ফিরনি, পুডিং, ল্যাংড়া আম, লিচু, কোপ্তা, কেক, কোক, সন্দেশ—যা খুশি, যত খুশি। যে-সব খাবার আপনার সত্যিই ভাল লাগে কোলেস্টেরল থাকুক বা ডায়াবেটিস, এই সুযোগে প্রাণ ভরে খেয়ে নিন। প্রতিটা খাবারের স্বাদ, গন্ধ উপভোগ করুন, যেন সত্যি সত্যিই খাচ্ছেন। ১ থেকে ৫ পর্যন্ত গুনে সজাগ অবস্থায় ফিরে আসুন।

দিন ১৪
৫০ থেকে ১ পর্যন্ত গোনার পর কল্পনা করুন যেন এখন ঘড়িতে এক ঘন্টা বেশি বাজে। অর্থাৎ, যদি দুপুর দুটোয় আপনি অনুশীলনে বসে থাকেন, ধরে নিন এখন তিনটে বাজে। ভাল ভাল সব ব্যাপার ঘটছে—প্রিয় বন্ধু এসেছে, ভাল একজন খরিদ্দার পেলেন, অনেক দিনের পাওনা টাকা ফেরত দিতে এসেছে কেউ, কোন জটিল সমস্যার সমাধান হয়ে গেল। নতুন বন্ধু বা শুভাকাঙ্ক্ষী পাচ্ছেন—আপনার যা খুশি শুভ কিছু ঘটান কল্পনায়। ছায়াছবির মত দেখুন ঘটনাগুলো। ১ থেকে ৫ পর্যন্ত গুনে সজাগ অবস্থায় ফিরে এসে ভাবুনঃ এক ঘন্টা পর কি এরকম ঘটা সম্ভব?

রাতের অনুশীলন

আগামী সাত রাতে আপনি শিখবেন স্বপ্নকে নিজের উপকারে ব্যবহার করতে হলে কি করতে হয়। ঘুমের আগে বিছানায় শুয়ে চর্চা করবেন এই সপ্তাহের রাতের অনুশীলন। বালিশের পাশে বা বেডসাইড টেবিলে কাগজ কলম রাখুন যেন চট্ করে লিখে নেয়া যায় স্বপ্নগুলো।

চিৎ হয়ে শুয়ে চোখ বুজে লম্বা করে দম নিয়ে ছাড়ুন ধীরে ধীরে, শরীরটা শিথিল করে দিন, চোখের মণিদুটো সামান্য একটু ওপর দিকে তুলে রাখুন। এবার উল্টোদিকে গুনে ৫০ থেকে নেমে আসুন ১ পর্যন্ত। ১ পর্যন্ত গুনে আবার একটি গভীর শ্বাস নিয়ে ধীরে ধীরে ছাড়ুন এবং পা থেকে মাথা পর্যন্ত শিথিল করুন। তারপর মনে মনে বলুন, 'আমি আমার স্বপ্ন মনে রাখতে চাই, আজ একটা স্বপ্ন মনে রাখব।' বার তিনেক একথা বলার পর ঘুমিয়ে পড়ুন, ১ থেকে ৫ গোনার দরকার নেই। রাতের কোন এক সময় কিংবা সকালে ঘুম থেকে জেগে দেখবেন একটা স্বপ্ন মনে করতে পারছেন। সঙ্গে সঙ্গে—রিপিট—সঙ্গে সঙ্গে স্বপ্নের মূল বিষয়বস্তু লিখে ফেলুন কাগজে বা নোট বইয়ে।

প্রায়ই দেখা যায় রাতে স্বপ্ন দেখে উঠেছি, পরিষ্কার মনে আছে স্বপ্নটা, মনে হয় সকালে ঠিকই মনে থাকবে। কিন্তু সকালে উঠে দেখা যায় কিচ্ছু মনে নেই, একেবারে ধুয়ে-মুছে সাফ হয়ে গেছে। যেহেতু পরে একসময় স্বপ্নগুলোকে বিশ্লেষণ করবেন আপনি, আপনার জন্যে রেকর্ড রাখা জরুরী, ভুলে গেলে চলবে না; কাজেই স্বপ্ন স্মরণ থাকতে থাকতেই লিখে ফেলুন ওগুলো।

প্রথম তিন রাতে আপনি শুধু একটা স্বপ্ন মনে রাখার জন্যে বলবেন, যদি একাধিক স্বপ্ন মনে রাখতে এবং রেকর্ড করতে পারেন, সেটা উপরি পাওনা।

পরবর্তী চারটি রাতে আপনি একাধিক স্বপ্ন মনে রাখার জন্যে সাজেশন দেবেন। ক্রমে দেখতে পাবেন স্বপ্ন মনে রাখা আপনার জন্যে সহজ হয়ে এসেছে।

রাত ৮-৯-১০
৫০ থেকে ১ পর্যন্ত গণনার পর লম্বা করে দম ছেড়ে চোখের পাতা শিথিল করে গোটা শরীরটা শিথিল আরামের অবস্থায় নিয়ে যান। তারপর মনে মনে নিজেকে সাজেশন দিন, 'আমি আমার স্বপ্ন মনে রাখতে চাই, আজ একটা স্বপ্ন মনে রাখব।' ঘুমিয়ে পড়ুন। রাতে বা সকালে যখন জাগবেন, লিখে রাখুন স্বপ্নটা।

রাত ১১-১২-১৩-১৪
আগের ৩ রাতের মতই সব করুন, শুধু সাজেশনটা পরিবর্তন করে বলুন, 'আমি আমার স্বপ্নগুলো মনে রাখতে চাই, আজ একাধিক স্বপ্ন মনে রাখব।' রাতে বা সকালে যখনই স্বপ্ন দেখে জাগবেন, লিখে রাখুন স্বপ্নগুলো।

আপনার যদি প্রায়ই দুঃস্বপ্ন দেখার অভ্যাস থাকে তাহলে সেগুলো তাড়াবার সহজ কৌশল আছে। স্বপ্ন হোক বা দুঃস্বপ্ন হোক, লিখতে ভুলবেন না; রেকর্ড দরকার আপনার বিশ্লেষণের জন্যে। কিন্তু সকালে যখনই আপনি গণনার পর আলফা লেভেলে পৌঁছবেন, মনে মনে বলুন, 'আজ যে দুঃস্বপ্নটা দেখলাম, এটা আমার খুবই অপছন্দ। আর কোনদিন আমি এই দুঃস্বপ্ন দেখতে চাই না; আর কোনদিন আমি এই দুঃস্বপ্ন দেখব না।' যেহেতু অবচেতন মনের নিয়ন্ত্রণ চলে আসছে আপনার হাতে, ক্রমে ইচ্ছে মত স্বপ্ন দেখার ক্ষমতা আসবে আপনার মধ্যে; যে স্বপ্ন দেখতে চান না সেটা দেখবেন না।

স্বপ্নের ব্যাখ্যা

পণ্ডিত জনেরা স্বপ্ন দেখার নানান রকম কারণ উল্লেখ করেছেন, একেক জন একেক রকম ব্যাখ্যা দিয়েছেন। আমরা অতসব জটিলতায় যাব না।

আমরা যদি ধরে নেই, ব্রেন নিউরনের প্রধান কাজ হচ্ছে যার যার দেহ-মনকে রক্ষা করা, টিকিয়ে রাখা, ব্যক্তি জীবন এবং মানব জাতিকে টিকিয়ে রাখা; তাহলে সত্যের খুব কাছাকাছিই পৌঁছে যাব। এই দৃষ্টি কোণ থেকে দেখলে মনে হয় স্বপ্নের মাধ্যমে ব্রেন নিউরনগুলো কিছু জানাতে চায় আমাদের। ঠিক যেন একটা আয়না ধরা হচ্ছে আমাদের সামনে, বলা হচ্ছে, 'দেখ, নিজের অভিব্যক্তিগুলো দেখ। এসবে চাপ সৃষ্টি হচ্ছে তোমার মধ্যে। তুমি নিজেকে কষ্ট দিচ্ছ, আয়ু কমছে। তোমার চাল-চলন-চিন্তাধারা শুধরে নেয়া দরকার।'

স্বপ্ন হচ্ছে আমাদের সুস্থ, সুন্দর জীবন যাপনের পরিপন্থী ত্রুটি-বিচ্যুতিগুলোর চলচ্চিত্র। কাজেই এর প্রতি যথোপযুক্ত গুরুত্ব দেয়া দরকার। বোঝার চেষ্টা করা দরকার আমার পরম মঙ্গলাকাঙ্ক্ষী অবচেতন মন আমাকে কিসের ইঙ্গিত দিচ্ছে।

আপনার স্বপ্নের ব্যাখ্যা আপনি নিজে যতখানি গভীরভাবে উপলব্ধি করবেন, আর কারও পক্ষে ততটা সম্ভব নয়। দ্বিতীয় সপ্তাহ গেলে আপনার হাতে সাত রাতের স্বপ্নের রেকর্ড জমে যাবে। পড়ে দেখবেন, ওগুলো কিসের ইঙ্গিত দেয় টের পেতে অসুবিধে হচ্ছে না। যদি কোনটা দুর্বোধ্য ঠেকে তবে কায়দা তো আপনার জানাই আছে—৫০ থেকে ১ গুনে আলফা লেভেলে চলে যান, আপনার পছন্দের

শান্তিময় জায়গায় যান, এবং সেখানে শুয়ে বা বসে চিন্তা করুন স্বপ্নটা নিয়ে। ছায়াছবির মত আবার একবার দেখুন স্বপ্নটা, মানে জিজ্ঞেস করুন নিজেকেই। দেখবেন, ক্রমে পরিষ্কার বুঝতে পারবেন স্বপ্নের ইঙ্গিত, দুর্বোধ্য নেই আর সেটা।

এবার আগামী সাতদিনের জন্যে সাতটি চার্ট তৈরি করে দিচ্ছি, যাতে চট্ করে একবার চোখ বুলালেই সংক্ষেপে জানা যায় কবে কখন কি করতে হবে।

দিন ৮

সকাল
৫০ থেকে ১ পর্যন্ত গণনা।
'আরও গভীরে, আরও দ্রুত'
সাজেশন। 'পজিটিভ চিন্তা করব,
কথা বলব, কাজ করব' সাজেশন।
সমাপ্তি ১ থেকে ৫ পর্যন্ত গুনে।

দুপুর
৫০ থেকে ১ পর্যন্ত গণনা।
ফুলের বাগান দেখছেন।
রঙধনুর রঙ।
সমাপ্তি ১ থেকে ৫ পর্যন্ত গুনে।

রাত
৫০ থেকে ১ পর্যন্ত গণনা।
'আজ একটা স্বপ্ন মনে রাখব'
সাজেশন।
লিখে রাখুন।

দিন ৯

সকাল
৫০ থেকে ১ পর্যন্ত গণনা।
'আরও গভীরে, আরও দ্রুত'
সাজেশন।
'পজিটিভ চিন্তা করব, কথা বলব,
কাজ করব' সাজেশন।
সমাপ্তি ১ থেকে ৫ গুনে।

দুপুর
৫০ থেকে ১ পর্যন্ত গণনা।
দীঘি, শাপলা, প্রতিচ্ছবি।
'তোমাকে আমি ভালবাসি'
সাজেশন।
সমাপ্তি ১ থেকে ৫ গুনে।

রাত
৫০ থেকে ১ পর্যন্ত গণনা।
'আজ একটা স্বপ্ন মনে রাখব'
সাজেশন।
লিখে রাখুন।

দিন ১০

সকাল
৫০ থেকে ১ পর্যন্ত গণনা।
'আরও গভীরে, আরও দ্রুত'
সাজেশন। 'পজিটিভ চিন্তা করব,
কথা বলব, কাজ করব' সাজেশন।
সমাপ্তি ১ থেকে ৫ গুনে।

দুপুর
৫০ থেকে ১ পর্যন্ত গণনা।
ফুলের বাগান বা পার্ক।
স্পর্শ, ঘ্রাণ, দর্শন ও শ্রবণ-ইন্দ্রিয়ের
অনুভব।
'বেঁচে থাকা বড় আনন্দের। জীবনকে
আমি ভালবাসি।'
সমাপ্তি ১ থেকে ৫ গুনে।

রাত
৫০ থেকে ১ পর্যন্ত গণনা।
'আজ একটা স্বপ্ন মনে রাখব'
সাজেশন।
লিখে রাখুন।

দিন ১১

সকাল
৫০ থেকে ১ পর্যন্ত গণনা।
'আরও গভীরে, আরও দ্রুত'
সাজেশন।
'পজিটিভ চিন্তা করব, কথা বলব,
কাজ করব' সাজেশন।
সমাপ্তি ১ থেকে ৫ গুনে।

দুপুর
৫০ থেকে ১ পর্যন্ত গণনা।
ইচ্ছা-পূরণ কল্পনা।
ভাল লাগছে আপনার।
সমাপ্তি ১ থেকে ৫ গুনে।

রাত
৫০ থেকে ১ পর্যন্ত গণনা।
আজ একাধিক স্বপ্ন মনে রাখব'
সাজেশন।
লিখে রাখুন স্বপ্নগুলো।

দিন ১২

সকাল
৫০ থেকে ১ পর্যন্ত গণনা।
'আরও গভীরে, আরও দ্রুত'
সাজেশন। 'পজিটিভ চিন্তা করব,
কথা বলব, কাজ করব' সাজেশন।
সমাপ্তি ১ থেকে ৫ গুনে।

দুপুর
৫০ থেকে ১ পর্যন্ত গণনা।
শখের কাজ।
ভাল লাগছে আপনার।
সমাপ্তি ১ থেকে ৫ গুনে।

রাত
৫০ থেকে ১ পর্যন্ত গণনা।
'আজ একাধিক স্বপ্ন মনে রাখব'
সাজেশন।
লিখে রাখুন স্বপ্নগুলো।

দিন ১৩

সকাল
৫০ থেকে ১ পর্যন্ত গণনা।
'আরও গভীরে, আরও দ্রুত'
সাজেশন।
'পজিটিভ, চিন্তা করব, কথা
বলব, কাজ করব' সাজেশন।
সমাপ্তি ১ থেকে ৫ গুনে।

দুপুর
৫০ থেকে ১ পর্যন্ত গণনা।
পছন্দের খাবার।
মনের আনন্দে স্বাদ গ্রহণ করুন।
সমাপ্তি ১ থেকে ৫ গুনে।

রাত
৫০ থেকে ১ পর্যন্ত গণনা।
'আজ একাধিক স্বপ্ন মনে রাখব'
সাজেশন।
লিখে রাখুন স্বপ্নগুলো।

দিন ১৪

সকাল
৫০ থেকে ১ পর্যন্ত গণনা।
'আরও গভীরে, আরও দ্রুত'
সাজেশন।
'পজিটিভ চিন্তা করব, কথা বলব,
কাজ করব' সাজেশন।
সমাপ্তি ১ থেকে ৫ গুনে।

দুপুর
৫০ থেকে ১ পর্যন্ত গণনা।
ঘড়ির কাঁটা এগিয়ে দিন।
শুভ ঘটনা ঘটছে, দেখুন।
সমাপ্তি ১ থেকে ৫ গুনে।

রাত
৫০ থেকে ১ পর্যন্ত গণনা।
'আজ একাধিক স্বপ্ন মনে রাখব'
সাজেশন।
লিখে রাখুন স্বপ্নগুলো।

বন্ধ দুয়ার খোলা

অর্ধেক পথ তো পেরিয়ে এলেন। কেমন লাগছে? দারুণ না?

আপনি কল্পনাও করতে পারবেন না, আরও কত কি অপেক্ষা করছে আপনার জন্যে। নিজের মধ্যেই আবিষ্কার করবেন এক প্রচণ্ড ক্ষমতার উৎস। যা খুশি তাই হবেন আপনি সেই ক্ষমতা ব্যবহার করে।

দিন রাত চব্বিশ ঘন্টার জন্যে আপনার নিয়ন্ত্রণে থাকবে আপনার মন। দিবাস্বপ্নের মাধ্যমে নতুন সব দিগন্ত খুলবে আপনার সামনে, রাতের স্বপ্ন বুঝতে সাহায্য করবে আপনার সমস্যা বা জটিলতা ঠিক কোন্‌খানে।

এতদিন আপনি নিজেকে আণ্ডার-এস্টিমেট করেছেন। আপনার বাবা-মা, শিক্ষক, নিয়োগকর্তা বলেছেন আপনি অপদার্থ, আপনার দ্বারা কিচ্ছু হবে না; আপনি মেনে নিয়েছেন। আপনার বন্ধু-বান্ধব, প্রতিবেশী আপনাকে যথাযোগ্য মর্যাদা দেননি; আপনি মনে করেছেন সত্যিই বুঝি আপনি তেমন কিছুই নন। আপনি মেনে নিয়েছেন, আপনি একজন সীমিত ক্ষমতার মানুষ; আপনার বুদ্ধি সীমিত, দক্ষতা সীমিত। নিজেকে আপনি মনে করেন সীমিত টাকা, দায়িত্ব বা ভালবাসা পাওয়ার উপযুক্ত, তার বেশি কিছু নয়।

নিজেকে আপনি যেভাবে দেখবেন, যা মনে করবেন সেটাই আপনার আত্ম-প্রতিকৃতি। এই সীমিত ছবি আপনাকে নিজের তৈরি কারাগারে আটকে রেখেছে।

আপনি কোনদিন নিজেকে নিজে যা ভাবেন তার চেয়ে ভাল বা বড় হতে পারবেন না। কেউ পারে না। বেশিরভাগ মানুষ সারাটা জীবনই কাটায় এই কারাগারে। কিন্তু আপনি বেরিয়ে আসবেন। মন-নিয়ন্ত্রণের মাধ্যমে আপনি জানতে পারবেন, আপনার কারাগারে আসলে কোনদিনই তালা দেয়া ছিল না, ইচ্ছে করলেই আপনি বেরিয়ে এসে নতুন জীবনের সীমাহীন আনন্দ আহরণ করতে পারেন। এবং তাই করবেন আপনি।

আগামী দু'সপ্তাহের মধ্যে আপনি শিখে ফেলবেন কি করে পুরানো আত্ম-প্রতিকৃতি ছিঁড়ে বেরিয়ে আসবেন জেলখানা থেকে। খুব সম্ভব এই দু'সপ্তাহের অনুশীলনের ফলেই আপনি এখন স্বীকার করবেন, যা ভেবেছিলেন তার চেয়ে অনেক বেশি সম্ভাবনা টের পাচ্ছেন নিজের ভেতর। এই বোধটা আরও বাড়বে। সত্যিই আপনি শুধু নিজেকে নয়, জাগিয়ে তুলবেন আশেপাশের আরও অনেককে; তাদেরকেও সাহায্য করবেন পূর্ণতা লাভ করতে। আপনার পরিবার এ-থেকে উপকৃত হবে। আপনার বন্ধু-বান্ধব সহকর্মী সবাই উপকৃত হবে। আপনার চারপাশের বিমর্ষ পৃথিবী আপনি হাসিখুশি আনন্দে ভরিয়ে দেবেন।

'আমার দ্বারা এসব সম্ভব না,' হয়ত এখনও বলতে পারেন আপনি। 'এরকম সাফল্যের গল্প অনেক শুনেছি আমি। হয়ত কারও কারও ক্ষেত্রে ফলতে পারে, কিন্তু আমার দ্বারা···অসম্ভব।'

আপনি ঠিকই বলেছেন। যত দিন 'না' বলবেন, আপনার ক্ষেত্রে শুভ কিছু ঘটবে না। জেলখানার গেটে নিজেই তালা দিয়ে রাখছেন আপনি। নিজেকেই নিজে বলছেন, 'অত আশা করার দরকার নেই, যেমন আছ, থাক তেমনই।' আটকে যাচ্ছেন আগের জায়গাতেই।

'হ্যাঁ' ভাবুন, 'হ্যাঁ' বলুন, 'হ্যাঁ' করুন। এই মাঝারি অবস্থা থেকে সরে যদি চৌকশ, এমন কি জিনিয়াস হয়ে উঠতে পারেন, কেমন হয় ভাবুন তো! মন-নিয়ন্ত্রণের সাহায্যে নিজেই নিজেকে সুস্থ রাখার ক্ষমতা অর্জন করত পারলে কেমন হয়? কেমন হয় যদি অঢেল প্রাচুর্য আসে? কেমন হয় যদি আরও সৃজনশীলতা আসে? কেমন হয় যদি যে-কোন সমস্যা সহজেই সমাধান করতে পারেন? সবার সঙ্গে চমৎকার সুসম্পর্ক স্থাপিত হয়?

সত্যি যদি এসব সম্ভব হয় 'না' বলা বোকামি নয়?

'হ্যাঁ' বলুন, পজিটিভ অ্যাটিচুড গ্রহণ করুন—সবই সম্ভব হবে।

তৃতীয় সপ্তাহের অনুশীলনে যাওয়ার আগে ছোট্ট আরেকটি অনুশীলন। এখুনি একবার করুন, আপনি টের পাবেন ইতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গির কি সুবিধা। নিচের কথাগুলো খুব মন দিয়ে লক্ষ্য করুন।

এক ॥ ভেবে দেখুন, কোন্‌টা আপনার আগে চাই—এই মুহূর্তে কোন্‌টা বেশি গুরুত্বপূর্ণ? ক) প্রাচুর্য, খ) ভালবাসা, গ) স্বাস্থ্য—কোন্‌টা?

দুই ॥ যেটা আপনার আগে চাই, সেই অনুশীলনটা এখন একবার চর্চা করতে হবে। খেয়াল করুন বিবাহিত এবং অবিবাহিতর জন্যে ভালবাসার আলাদা পাঠ রয়েছে।

তিন ॥ আপনার পছন্দসই অনুশীলনটি চর্চার পরপরই চোখ মেলে শেষের অনুশীলন 'জগতের জন্য ভালবাসা' পড়ুন। ভাল মত বুঝে নিয়ে বইটি নামিয়ে রেখে একবার চর্চা করুন সেই অনুশীলনটিও।

প্রাচুর্যের জন্য
আপনি এ-মুহূর্তে গণনার যে পর্যায়ে আছেন, ১০০ থেকে ১ কিংবা ৫০ থেকে ১, লম্বা একটা দম ছেড়ে শরীর ঢিল করে দিন, তারপর চোখ বুজে মণিদুটো সামান্য উপরে তুলে সেই সংখ্যা থেকে উল্টো গুনে নেমে আসুন ১ পর্যন্ত। এবার দিবা-স্বপ্নের মত মনে মনে একটা ছায়াছবি দেখুন। আপনি নিজেই প্রডিউসার, ডিরেক্টর ও চিত্রনাট্যকার; ছবিটি আপনার নিজেকে ও নিজ পরিবারকে নিয়ে। কল্পনা করুন, প্রাচুর্য এসে গেছেঃ আপনার যা যা প্রয়োজন সবকিছু অর্জন করা হয়ে গেছে, নতুন যে-প্রয়োজন জাগছে সঙ্গে সঙ্গে সেটা পূরণ হয়ে যাচ্ছে। অনুভব করুন কেমন লাগছে আপনার এই অবস্থাটা। কেমন লাগছে যখন যা খুশি তাই করতে পেরে? ভাল লাগছে নিশ্চয়ই, কারণ যে-কোন চাহিদা পূরণের ক্ষমতা অর্জন করেছেন আপনি। অনুশীলন শেষ করুন নিয়মিত যে-ভাবে শেষ করছেন সেইভাবে, ১ থেকে ৫ পর্যন্ত গুনে। চোখ মেলে চমৎকার ও সুস্থ বোধ করুন। এবার বই নামিয়ে রেখে ছায়াছবিটি দেখে নিন।

ভালবাসার জন্য (অবিবাহিত পাঠক/পাঠিকা)
আপনি এ-মুহূর্তে গণনার যে-পর্যায়ে আছেন, ১০০ থেকে ১ কিংবা ৫০ থেকে ১, লম্বা একটা দম ছেড়ে শরীর ঢিল করে দিন, তারপর চোখ বুজে মণিদুটো সামান্য উপরে তুলে সেই সংখ্যা থেকে উল্টো গুনে নেমে আসুন ১ পর্যন্ত। এবার দিবা-স্বপ্নের মত মনে মনে একটা ছায়াছবি দেখুন। আপনি একা। আপনি একা থাকতে চান না। আপনি এমন একজনকে খুঁজছেন যাকে আপনি মন-প্রাণ দিয়ে ভালবাসবেন, যে আপনাকে ভালবাসবে; এমন একজন, যার সঙ্গে বাকি জীবনটা কাটাতে পারবেন সুখে। হঠাৎ পেয়ে গেলেন মানুষটিকে, আপনার সামনে উপস্থিত আপনার মনের মানুষ। চার চোখের মিলন হল। দুজনই পাগল হয়ে গেলেন আপনারা একে অন্যকে পাওয়ার জন্যে। উভয় পরিবারের সবাই খুশি, সবাই মেতে উঠেছে বিয়ের আয়োজনে। অনুশীলন শেষ করুন নিয়মিত যেভাবে শেষ করছেন সেইভাবে, ১ থেকে ৫ পর্যন্ত গুনে। চোখ মেলে চমৎকার ও সুস্থ বোধ করুন। এবার বই নামিয়ে রেখে ছায়াছবিটি দেখে নিন।

ভালবাসার জন্য (বিবাহিত পাঠক/পাঠিকা)
আপনি এই মুহূর্তে গণনার যে-পর্যায়ে আছেন, ১০০ থেকে ১ কিংবা ৫০ থেকে ১, লম্বা একটা দম ছেড়ে শরীরটা ঢিল করে দিন, তারপর চোখ বুজে মণিদুটো সামান্য উপরে তুলে সেই সংখ্যা থেকে উল্টো গুনে নেমে আসুন ১ পর্যন্ত। এবার দিবা-স্বপ্নের মত মনে মনে একটা ছায়াছবি দেখুন। আপনি ও আপনার স্বামী বা স্ত্রী রয়েছেন একই ঘরে, কিন্তু দু'জন দুই কাজে ব্যস্তঃ একজন হয়ত রেডিও শুনছেন, টিভি দেখছেন বা সেলাই করছেন, অপরজন বই বা পত্রিকা পড়ছেন। একে অপরকে বলার বিশেষ কিছুই নেই, একে অপরের প্রতি অমনোযোগী। বেশ কিছুদিন যাবত চলছে এরকম। হঠাৎ একে অপরের দিকে চাইলেন আপনারা। দুজনেই মৃদু হাসলেন, যে যা করছিলেন ফেলে রেখে উঠে পড়লেন, এগিয়ে যাচ্ছেন একে অপরের দিকে। চোখে চোখে চাইলেন দুজনে। অতীতের সমস্ত মতবিরোধ ও

ভুল বোঝাবুঝি ধোঁয়া হয়ে মিলিয়ে গেল হাওয়ায়। আপনাদের মনে হচ্ছে যেন এই প্রথম দেখছেন একে অপরকে। আবার শুরু হল সুখী দাম্পত্য জীবন। আপনাদের সুখে সন্তানরাও সুখী। অনুশীলন শেষ করুন নিয়মিত যে-ভাবে শেষ করছেন সেইভাবে, ১ থেকে ৫ পর্যন্ত গুনে। চোখ মেলে চমৎকার ও সুস্থ বোধ করুন। এবার বই নামিয়ে রেখে দেখুন ছায়াছবিটি।

সুস্বাস্থ্যের জন্য

আপনি এই মুহূর্তে গণনার যে-পর্যায়ে আছেন, ১০০ থেকে ১ কিংবা ৫০ থেকে ১; লম্বা একটা দম ছেড়ে শরীর ঢিল করে দিন; তারপর চোখ বুজে মণিদুটো সামান্য উপরে তুলে সেই সংখ্যা থেকে উল্টো গুনে নেমে আসুন ১ পর্যন্ত। এবার দিবা স্বপ্নের মত মনে মনে একটা ছায়াছবি দেখুন। দ্বৈত ভূমিকায় অভিনয় করবেন আপনি এই ছায়াছবিতে। আপনি নিজে রোগী, নিজেই ডাক্তার। আপনার শারীরিক সমস্যা সহ নিজেকে দেখুন, ডাক্তারের ভূমিকায় পরীক্ষা করছেন আপনি নিজেকে। স্পষ্ট দেখুন আপনি (ডাক্তার) আপনাকে (রোগী) চিকিৎসা করছেন; বড়ি গেলান, ইঞ্জেকশন দিন, মালিশ লাগিয়ে দিন বা যেমন খুশি চিকিৎসা করুন। কল্পনায় দেখুন চিকিৎসায় চমৎকার ফল হচ্ছে, সেরে উঠছেন আপনি। দেখুন শারীরিক সমস্যাটি দূর হয়ে গেল, এখন আপনি সবল সুঠাম, প্রাণবন্ত—সুস্বাস্থ্যে ভরপুর। অনুশীলন শেষ করুন নিয়মিত যেভাবে শেষ করছেন সেইভাবে। ১ থেকে ৫ পর্যন্ত গুনে। চোখ মেলে চমৎকার ও সুস্থ বোধ করুন। এবার বই নামিয়ে রেখে দেখে ফেলুন ছায়াছবিটি।

জগতের জন্য ভালবাসা

আপনি এই মুহূর্তে গণনার যে-পর্যায়ে আছেন, ১০০ থেকে ১ কিংবা ৫০ থেকে ১; লম্বা একটা দম ছেড়ে শরীর ঢিল করে দিন, তারপর চোখ বুজে মণিদুটো সামান্য উপরে তুলে সেই সংখ্যা থেকে উল্টো গুনে নেমে আসুন ১ পর্যন্ত। আপনি যে ঘরে বসে আছেন সেই ঘরটি দেখুন, যেন আপনি সীলিং থেকে দেখছেন নিচের দিকে। ওপরে উঠে যান, কল্পনা করুন যেন ওপর থেকে আপনার বাড়িটা দেখতে পাচ্ছেন। চমৎকার লাগছে। আরও ওপরে উঠে গিয়ে গোটা মহল্লাটা দেখুন, আরও ওপরে উঠে গিয়ে দেখুন আপনার শহর, জেলা, গোটা বাংলাদেশ। আরও ওপরে চলে যান। এবার দেখতে পাচ্ছেন পৃথিবীটা তার পাশে ছোট্ট বলের মত দেখা যাচ্ছে চাঁদটাকে। ইচ্ছে করলেই আপনি জড়িয়ে ধরতে পারেন পৃথিবীটাকে। এবার সৌরজগৎ ছাড়িয়ে আরও ওপরে উঠে যান, ছায়াপথ ছাড়িয়ে আরও উপরে; মহাশূন্যে এতই ওপরে উঠে গেছেন আপনি যে অনেকগুলো গ্যালাক্সি দেখতে পাচ্ছেন, মিটমিট করছে তারাগুলো। মহাশূন্যের সঙ্গে একাত্ম হয়ে গেছেন আপনি, জড়িয়ে ধরেছেন গোটা বিশ্বব্রহ্মাণ্ডকে। মহাশূন্যের সবকিছুর প্রতি ভালবাসা অনুভব করছেন আপনি; স্পষ্ট অনুভব করতে পারছেনঃ বিশ্বব্রহ্মাণ্ডের ভালবাসা রয়েছে আপনার প্রতি। এবার ধীরে ধীরে নেমে আসুন মাটির পৃথিবীতে—মহাশূন্য থেকে ছায়াপথে, সেখান থেকে সৌরজগতে, সেখান থেকে পৃথিবীতে, তারপর আপনার দেশ, শহর, মহল্লা এবং যে বাড়ির যে ঘর থেকে রওনা হয়েছিলেন সেখানে, সেই চেয়ারে। অনুশীলন শেষ করুন নিয়মিত যেভাবে শেষ করছেন সেই

ভাবে, ১ থেকে ৫ পর্যন্ত গুনে। চোখ মেলে চমৎকার ও সুস্থ বোধ করুন। এবং বই নামিয়ে রেখে ঘুরে আসুন মহাশূন্য থেকে।

জীবনের প্রতি ইতিবাচক (পজিটিভ) মনোভাব গ্রহণ করুন। অপেক্ষা করুন, জীবনের কাছ থেকে চমৎকার উপহার আসছে আপনার জন্যে শুভেচ্ছার নিদর্শন হিসেবে।

উপদেষ্টা পরিষদ

গত দু'সপ্তাহে আপনি যতটা শিখেছেন, তাতেই এখন থেকে যে-কোন দিন আপনি দুই জন পরামর্শদাতা মনোনয়ন করতে পারবেন। তাঁরা আপনার পরিচিত বা অপরিচিত, জীবিত বা মৃত, আত্মীয় বা বন্ধু, এমন কি কাল্পনিক চরিত্র হলেও ক্ষতি নেই। যে-কেউ দু'সপ্তাহের অনুশীলন চর্চা করবার পর ইচ্ছে করলেই দুজন উপদেষ্টা মনোনয়ন করতে পারেন। আপনার প্রিয় শান্তির জায়গাটায় আমন্ত্রণ করবেন আপনি আপনার পছন্দমত একজন পুরুষ ও একজন মহিলাকে এবং আনুষ্ঠানিক ভাবে তাঁদের উপদেষ্টা হিসেবে মনোনীত করবেন। এর পর থেকে যে-কোন বিষয়ে যখনই আপনার সাহায্য দরকার হবে আপনার প্রিয় শান্তির জায়গায় গিয়ে এঁদের স্মরণ করলেই এঁরা পরামর্শ নিয়ে হাজির হয়ে যাবেন। দুজনকে একসাথে ডাকতেই হবে, তা নয়, যখন যাঁকে প্রয়োজন তাঁকে একাও ডাকতে পারবেন।

মনোনয়ন পদ্ধতিটা এখুনি ব্যাখ্যা করব আমি। আমি ধরে নিচ্ছি, গত দুটি সপ্তাহ আপনি বইটি পড়ার পাশাপাশি চর্চাও চালিয়ে গেছেন। তবে, যদি চর্চার আগেই বই পড়ে এগিয়ে এসে থাকেন, ক্ষতি নেই; সেক্ষেত্রে এখুনি আপনি উপদেষ্টা মনোনয়নের চেষ্টা করবেন না, ভবিষ্যতের জন্যে তুলে রাখবেন। দু'সপ্তাহের অনুশীলন ভালমত রপ্ত হলেই কেবল আপনি পরামর্শ পাওয়ার উপযুক্ত হবেন। তবে ইচ্ছে করলে আপনি তৃতীয় বা চতুর্থ সপ্তাহের শেষেও উপদেষ্টা গ্রহণ করতে পারেন—সেটা আপনার খুশি।

এখন থেকেই ভাবতে শুরু করুন কোন্ দুজনকে উপদেষ্টা হিসেবে আপনার পছন্দ। যদি তাঁরা কাল্পনিক চরিত্র হন, তাহলে তাঁদের চেহারা দেখুন কল্পনার চোখে। চরিত্র দুটি বাস্তব হোক বা কাল্পনিক, কল্পনায় তাঁদের ছবি দেখা জরুরী ছবি যত স্পষ্ট হবে ততই ভাল।

যাঁদের আপনি উপদেষ্টা হিসেবে নেবেন, বাস্তবে তাঁরা সীমিত বুদ্ধির মানুষ হলেও আপনার কল্পনায় তাঁরা জিনিয়াসের ভূমিকা পালন করে আপনাকে বিস্মিত করে দেবেন, এটুকু নিশ্চয় করে বলা যায়। কারণ, বিশ্রামের অবস্থায় আপনি কল্পনার সাহায্যে যাঁকে ডেকে আনছেন, তিনি আপনার মহাজ্ঞানী অবচেতন মনের সাহায্য নিয়ে প্রতিটি প্রশ্নের উত্তর দিচ্ছেন, ভুল হওয়ার সম্ভাবনা সেখানে খুবই কম। আপনার সমস্যা ও তার সমাধান ভাল ভাবেই জানা আছে আপনার অবচেতন মনের, কিন্তু আপনার সঙ্গে যোগাযোগ করবার উপায় তার জানা নেই—উপদেষ্টার সাহায্যে আপনি যোগাযোগের টেলিফোন কানেকশন পেয়ে গেলেন।

কিভাবে আসবে উত্তর? পছন্দের শান্তিময় স্থানে গিয়ে গভীর বিশ্রামাবস্থায় আপনি কোন বিষয়ে উপদেষ্টার পরামর্শ চাইলেন; তিনি জবাব দিতেও পারেন, না-ও দিতে পারেন; কিন্তু মনে মনে ঠিকই পেয়ে যাবেন আপনি উত্তরটা। প্রশ্নটা

করবার পর আপনি নিজেই চেষ্টা করবেন উত্তর ভেবে বের করবার। দেখবেন এসে গেছে উত্তর, যেন টেলিপ্যাথির মাধ্যমে। মনে হবে যেন নিজে বানাচ্ছেন—সেটিই সঠিক অনুভূতি, সেটিই সঠিক উত্তর।

উপদেষ্টা তৈরি

প্রথমে পুরুষ উপদেষ্টা মনোনীত করবেন। আরামপ্রদ চেয়ারে বসে কাজটা করবেন আপনি।

এক ॥ লম্বা একটা দম ছাড়ুন, চোখ বুজে মণিদুটো সামান্য উপরে তুলুন, তারপর ৫০ থেকে উল্টো গুনে নেমে আসুন ১ পর্যন্ত।

দুই ॥ সংক্ষিপ্ত বিশেষ বিশ্রাম চর্চার মাধ্যমে পেশীগুলো ঢিল করে দিয়ে আরও গভীর বিশ্রামের স্তরে চলে যান। কিংবা আরও একবার ২৫ থেকে ১ পর্যন্ত গণনা করুন।

তিন ॥ কল্পনায় চলে যান আপনার পছন্দসই শান্তির স্থানে।

চার ॥ আপনার পুরুষ উপদেষ্টাকে আমন্ত্রণ জানান। দেখুন তিনি এসে হাজির হলেন। তাঁর উপস্থিতি অনুভব করুন। সালাম বিনিময়ের পর আমন্ত্রণ রক্ষার জন্য তাঁকে ধন্যবাদ দিন।

পাঁচ ॥ এখন থেকে এই শান্তির স্থানে গিয়ে যখনই আপনি সাহায্য চাইবেন, তখনই তিনি উপস্থিত হবেন। সাহায্য এসে গেলে তাঁকে ধন্যবাদ জানাতে ভুলবেন না। এখন একবার ধন্যবাদ দিন।

ছয় ॥ অনুশীলন শেষ করুন নিয়ম মাফিক ১ থেকে ৫ পর্যন্ত গুনে। পূর্ণ সজাগ হয়ে উঠুন, চমৎকার ও সুস্থ বোধ করুন।

ব্যাস, পুরুষ উপদেষ্টা পেয়ে গেলেন। এবার ইচ্ছে করলে এখুনি একই পদ্ধতিতে একজন মহিলা উপদেষ্টাও তৈরি করে ফেলতে পারেন।

তবে এখুনি ব্যবহার করবেন না আপনি এদের। জেনে রাখলেন, শিখে রাখলেন, ইচ্ছে হলে তৈরি করেও রাখতে পারেন; কিন্তু উপদেষ্টাদের ব্যবহার করবেন আপনি ৪ সপ্তাহের পুরো কোর্স সম্পূর্ণ করার পর।

তৃতীয় সপ্তাহ

তৃতীয় সপ্তাহে সকালের অনুশীলন আরও সহজ হয়ে যাচ্ছে। গুনতে হবে ২৫ থেকে ১ পর্যন্ত, এবং এতেই পৌছে যাবেন আপনি পূর্ণ বিশ্রামের অবস্থায়। শরীর ও মন শিথিল করা সহজতর হবে, আরাম হবে গভীরতর।

সকালের অনুশীলন

এক ॥ ঘুম থেকে উঠে চিত হয়ে শোন।

দুই ॥ চোখ বন্ধ করুন, মণিদুটো সামান্য ওপরে তুলুন; লম্বা করে দম ছেড়ে শরীর ঢিল করে দিন। তারপর ধীরে ধীরে ২৫ থেকে উল্টো গুনে নেমে আসুন ১ পর্যন্ত। ছন্দোবদ্ধভাবে গুনবেন, শ্বাস-প্রশ্বাসের সাথে তাল মিলিয়ে।

তিন ॥ ১ পর্যন্ত গোনার পর মনে মনে ৩ বার নিজেকে বলুনঃ 'যখনই আমি

এইভাবে বিশ্রাম করব, তখনই আরও গভীরে চলে যাব, আর ও দ্রুত

চার ॥ তারপর ৩ বার মনে মনে বলুনঃ 'পজিটিভ মনোভাব গ্রহণ করছি। পজিটিভ চিন্তা করছি, পজিটিভ কথা বলছি, পজিটিভ কাজ করছি। পজিটিভ চিন্তাভাবনা আমাকে যা চাই সমস্ত সুফল ও সুবিধা এনে দিচ্ছে।'

পাঁচ ॥ 'এক…দুই…তিন, ৫ পর্যন্ত গুনে যখন আমি চোখ মেলব, তখন পূর্ণ সজাগ হয়ে যাব, চমৎকার ও সুস্থ বোধ করব।'

ছয় ॥ 'চার…পাঁচ।' চোখ মেলুন। বলুনঃ 'পূর্ণ সজাগ হয়ে উঠেছি আমি, চমৎকার লাগছে।'

দুপুরের অনুশীলন

গত সাতদিন ধরে যে-স্বপ্নগুলো রেকর্ড করেছেন, এবার সেগুলো লাগবে আপনার। আলফা লেভেলে গিয়ে বিচার-বিশ্লেষণ করবেন আপনি আপনার স্বপ্নগুলোকে। কাগজগুলো বা নোটবইটি সঙ্গে রাখুন।

দিন ১৫

আপনার জানতে হবে স্বপ্নের মাধ্যমে আপনাকে কী জানাতে চাইছে অবচেতন মন।

২৫ থেকে ১ পর্যন্ত গুনে আলফা লেভেলে চলে যান, যেমন নিয়মিত যাচ্ছেন, দু-চোখের মণি একটু ওপর দিকে তুলে রাখুন। ১ গুনে মনে মনে বলুন, 'আমি এখন চোখ মেলে স্বপ্নগুলো পড়ে দেখব। লক্ষ্য রাখব, একাধিক স্বপ্নে বিষয়বস্তু বা অন্য কোনদিক থেকে কোন রকম মিল পাওয়া যায় কিনা।'

এবার চোখ মেলে গভীর মনোনিবেশ সহকারে স্বপ্নগুলো পাঠ করুন।

দেখবেন, কয়েকটি স্বপ্নে মিল পাওয়া যাচ্ছে। মূল ভাবধারাটি লিখে রাখুন। যদি দুইটি ভিন্ন ভাবধারা আবিষ্কার করেন, দুটিই লিখে রাখুন। ১ থেকে ৫ পর্যন্ত গোনার দরকার নেই। এমনিতেই বিটা লেভেলে উঠে এসেছেন আপনি।

দিন ১৬

২৫ থেকে ১ পর্যন্ত গুনে আলফা লেভেলে চলে যান।

চোখ মেলুন। গতকাল যে মূল ভাবধারা আবিষ্কার করেছিলেন তার সঙ্গে যে কটি স্বপ্নের যোগসূত্র রয়েছে বলে মনে হবে সেগুলো আবার একবার পড়ুন। বাছাই করে গুরুত্ব অনুসারে সাজিয়ে রাখুন বা নম্বর দিয়ে রাখুন। ১ থেকে ৫ পর্যন্ত গোনার দরকার নেই।

দিন ১৭

মূল ভাবধারার সঙ্গে যে দুটি স্বপ্নের সবচাইতে বেশি মিল রয়েছে সে দুটি বাছাই করে হাতের কাছে তৈরি রাখুন। বার কয়েক পাঠ করুন।

২৫ থেকে ১ পর্যন্ত গুনে আলফা লেভেলে চলে যান। আবার দেখুন স্বপ্ন দুটি, যেন ছায়াছবি দেখছেন ভিসিআর-এ। গভীর কোন তাৎপর্য আছে কিনা জানতে চাইছেন। মূল বিষয়গুলো মনোযোগ দিয়ে লক্ষ্য করুন। ১ থেকে ৫ পর্যন্ত গুনে

অনুশীলন শেষ করুন।

দিন ১৮

২৫ থেকে ১ পর্যন্ত গুনে আলফা লেভেলে গিয়ে আবার একবার দেখুন স্বপ্ন দুটি। আজকে স্বপ্ন দুটি দেখা শেষ হয়ে গেলেও না থেমে আরও এগিয়ে যেতে দিন। তারপর কি ঘটতে পারত দেখতে থাকুন যতদূর পারা যায়। ১ থেকে ৫ গুনে অনুশীলন শেষ করুন, এবং বাড়তি অংশটুকু লিখে রাখুন। যদি স্বপ্নের নতুন কোন তাৎপর্য চোখে পড়ে, লিখে রাখুন সেটিও।

দিন ১৯

আজ আপনি একটি সম্ভাব্য ব্যাখ্যা তৈরি করতে চেষ্টা করবেন।

গতকালকের তাৎপর্য এবং স্বপ্নের বাড়তি অংশ আবার পড়ুন। তারপর আলফা লেভেলে চলে যান ২৫ থেকে ১ পর্যন্ত গুনে। ভাবতে শুরু করুন, স্বপ্নের ইঙ্গিত দিয়ে অবচেতন মন আপনার কোন্ ত্রুটি শুধরাতে চাইছে? সেটা কি আপনার আচার-ব্যবহার সংক্রান্ত কিছু? দৃষ্টিভঙ্গি বা ভাবধারা সংক্রান্ত? কোন ভাবাবেগ সংক্রান্ত কিছু? ত্রুটিটা কোথায়? কি পরিবর্তন প্রয়োজন?

১ থেকে ৫ গুনে অধিবেশন শেষ করুন। অন্তর্দৃষ্টিতে যে ত্রুটি ধরা পড়েছে, এবং যে পরিবর্তনের প্রয়োজন বোধ করেছেন সেগুলো লিখে ফেলুন।

দিন ২০

আপনার ত্রুটিগুলো এবং কি কি পরিবর্তন প্রয়োজন আপনি এখন জানেন। প্রধান দুইটি ত্রুটি বাছাই করুন। আজ এবং আগামীকাল একে একে দুটি ত্রুটিই আপনি দূর করবেন।

২৫ থেকে ১ পর্যন্ত গুনে আলফা লেভেলে চলে যান। যে-কোন একটি ত্রুটিযুক্ত নিজেকে দেখুন। ত্রুটিটি অদৃশ্য করে দিন। ফুঁ দিয়ে উড়িয়ে দিন, ধুয়ে ফেলুন বা ঘষে মুছে ফেলুন। এবার পরিবর্তিত, ত্রুটিমুক্ত নিজেকে দেখুন। ত্রুটি শুধরাতে পেরে ভাল লাগছে আপনার। ১ থেকে ৫ গুনে অধিবেশন শেষ করুন।

দিন ২১

আজ গতকালকের মত একই পদ্ধতিতে দ্বিতীয় ত্রুটি থেকে মুক্ত করুন নিজেকে। পরিবর্তিত নিজেকে দেখুন। ভাল লাগছে। ১ থেকে ৫ গুণে শেষ করুন অধিবেশন।

ইঙ্গিত

ওপরের পদ্ধতিতে নিজেকে কোন অন্তর্নিহিত ত্রুটি থেকে মুক্ত করতে হলে আপনাকে মনস্তত্ত্বের পণ্ডিত হতে হবে না, আপনার নিজের বিদ্যে-বুদ্ধি যা আছে তাতেই চলবে। তবু এখানে সহজ একটি উদাহরণের মাধ্যমে আপনাকে একটু ইঙ্গিত দেয়া হবে।

একই স্বপ্ন বারবার দেখা, কিংবা বিভিন্ন স্বপ্নে একই ধারার বিষয়বস্তু দেখা গেলে বুঝতে হবে যে কোথাও কোন চাপ রয়েছে। ধরুনঃ একদিন দেখলেন, ট্রেনে চেপে কোথাও যাচ্ছেন, কিন্তু এঞ্জিনে কিছু সমস্যা দেখা দিয়েছে, ট্রেন চলছে না। আরেকদিন দেখলেন, ঘোড়ায় চেপেছেন, কিন্তু এগোতে চাইছে না ঘোড়া

কিছুতেই। আরেকদিন দেখলেন, জরুরী প্রয়োজনে কোথাও যেতে চাইছেন, কিন্তু পা চলতে চাইছে না।

এই তিনটি স্বপ্ন কিন্তু একই ইঙ্গিত দিচ্ছে। বুঝতে হবে, অগ্রগতি হচ্ছে না বলে মনের মধ্যে চাপ সৃষ্টি হচ্ছে। আপনার জানতে হবে বাধাটা কোথায়, কেন অগ্রসর হতে পারছেন না, ঠিক কি চান আসলে।

কারণটা বুঝে নিয়ে ওপরের পদ্ধতিতে বাধা দূর করে দিন।

রাতের অনুশীলন

এমন হওয়াটা খুবই সম্ভব যে, আপনি হয়ত অনুশীলন চর্চার ক্ষেত্রে দ্বিতীয় বা তৃতীয় সপ্তাহে রয়েছেন; কিন্তু বইটি পড়তে পড়তে এগিয়ে গেছেন অনেক দূর। সেক্ষেত্রে এখুনি একটু সাবধানবাণী শুনিয়ে রাখা দরকার। আপনি আলফা লেভেলে যাচ্ছেন ঠিকই, ডান-মস্তিষ্ক ব্যবহারও বেশ কিছুটা আয়ত্তে এসে গেছে; কিন্তু বইটির শেষ দিকের কোন অনুশীলন এখনই চর্চা করতে যাবেন না। পড়ে এগিয়ে যান, কোন ক্ষতি নেই, কিন্তু দ্বিতীয় অধ্যায়ে যে-সব সমস্যা সমাধানের কৌশল, উপার্জনের কৌশল বা রোগমুক্তির কৌশল দেয়া হয়েছে, চারটি সপ্তাহ না গেলে সেগুলো চর্চা করতে যাবেন না।

তৃতীয় সপ্তাহের রাতের অনুশীলনে আপনি দুটি বাধা অতিক্রম করবেন। আপনার ডান মস্তিষ্কের পূর্ণ ব্যবহারে দুটি জোরালো বাধা রয়েছে, একটি আপনার শরীরে, আরেকটি মনে।

দুর্ঘটনা বা আকস্মিক কোন চাপের অভিজ্ঞতা কালক্রমে আমরা ভুলে যাই—কিন্তু সবটুকু নয়। আমাদের শরীরের পেশী, গ্রন্থি ও অন্যান্য অঙ্গ কিছুটা ধরে রাখে অভিজ্ঞতার স্মৃতি; বাধা দেয় পূর্ণ বিশ্রামে। যানবাহন দুর্ঘটনা, পানিতে ডোবা, প্রচণ্ড জোরে আছাড় খাওয়া, নিকটাত্মীয়ের মৃত্যু, ব্যবসায়ে ক্ষতি, চুরি বা ডাকাতি, আক্রমণ-সন্ত্রাস, চুক্তিভঙ্গ, চাকরিচ্যুতি, কঠিন রোগ, মামলা-মোকদ্দমা, প্রেমে ব্যর্থতা বা হতাশা, ঝগড়া, যুদ্ধ ইত্যাদি নানান ধরনের ঘটনা আমাদের মনের ওপর প্রবল চাপ সৃষ্টি করে। শরীরের বিভিন্ন অঙ্গে রয়ে যায় আশঙ্কার আড়ষ্টতা। এই আড়ষ্টতার ফলে বিশ্রামের সময় পরিপূর্ণভাবে শিথিল করতে পারি না আমরা শরীর; যতখানি হালকা ও চিন্তামুক্ত হলে মনটা আবেশে ঢলে পড়তে পারে, ততটা হয় না।

এই সপ্তাহের রাতের অনুশীলনে আপনি শিখবেন কি করে এই সূক্ষ্ম চাপ থেকে মুক্তি পাওয়া যায়। প্রথম ৩ রাতে শারীরিক চাপ দূর করবেন, পরবর্তী ৪ রাতে দূর হবে মানসিক চাপ।

রাত ১৫

বিছানায় নয়, আজ চেয়ারে। আরাম করে চেয়ারে বসুন। ২৫ থেকে ১ পর্যন্ত গুনে আলফা লেভেলে চলে যান। কল্পনা করুন, আপনি আপনার ডান পায়ের ভেতর রয়েছেন। পায়ের আঙুল থেকে উরুসন্ধী পর্যন্ত বড় বড় পেশীগুলো দেখতে পাচ্ছেন। আপনার বিশ্বস্ত বন্ধুর মত এতদিন আপনার সেবা করেছে পেশীগুলো। তাদের ধন্যবাদ দিন। তারপর বলুন, 'তোমার সমস্ত অপ্রয়োজনীয় নেগেটিভ স্মৃতি দূর হয়ে যাক; পেশী থেকে সমস্ত টেনশন, লিগামেন্ট থেকে সমস্ত চাপ দূর হয়ে

যাক। সহজ, স্বাভাবিক, সুস্থ ভাবে কাজ চালিয়ে যাও, প্রয়োজনে সম্পূর্ণ শিথিল হওয়ার ক্ষমতা আসুক তোমার মধ্যে।' এরপর বামপায়ের ভেতর প্রবেশ করুন এবং ধন্যবাদের পর একই নির্দেশ দিন একই ভাবে। এবার একে একে কোমর, নিতম্ব ও তলপেটে প্রবেশ করে প্রথমে ধন্যবাদ ও পরে একই নির্দেশ দিন। সবশেষে বলুন, 'কোমর থেকে পায়ের আঙুল পর্যন্ত যতগুলো পেশী, গ্রন্থি ও লিগামেন্ট আছে প্রত্যেকটি থেকে সমস্ত চাপ দূর হয়ে যাক; অপ্রয়োজনীয় নেতিবাচক স্মৃতি, ব্যথার স্মৃতি দূর হয়ে যাক; সহজ, স্বাভাবিক, সুস্থ ভাবে কাজ করুক। ১ থেকে ৫ পর্যন্ত গুনে অধিবেশন শেষ করুন।

রাত ১৬

আরাম করে বসুন আরামপ্রদ চেয়ারে। ২৫ থেকে ১ পর্যন্ত গুনে আলফা লেভেলে চলে যান। আজকে প্রবেশ করুন প্রথমে ডান হাতে, তারপর বাম হাতে। গতকালকের মত ধন্যবাদের পর একই নির্দেশ দিন। এরপর পিঠের, কাঁধের ও ঘাড়ের পেশীর সাথে মোলাকাত করুন। তাদেরকেও ধন্যবাদের পর অপ্রয়োজনীয় নেগেটিভ স্মৃতি বর্জন করতে বলুন। এবং সবশেষে বলুন, 'কোমর থেকে মাথা পর্যন্ত যতগুলো পেশী, গ্রন্থি ও লিগামেন্ট আছে প্রত্যেকটি থেকে সমস্ত চাপ দূর হয়ে যাক; অপ্রয়োজনীয় নেতিবাচক স্মৃতি, ব্যথার স্মৃতি দূর হয়ে যাক; সহজ, স্বাভাবিক, সুস্থভাবে কাজ করুক।' ১ থেকে ৫ পর্যন্ত গুনে অধিবেশন শেষ করুন।

রাত ১৭

গত দু'রাতের মত একই ভাবে আজও আপনি শরীরের ভেতর প্রবেশ করবেন; তবে আজ দেখা করবেন আপনার হৃৎপিণ্ড, ফুসফুস ও যকৃতের সঙ্গে। ধন্যবাদের পর একই নির্দেশ দিন ওদের। তারপর দেখা করুন পাকস্থলী, কিডনী ও জননেন্দ্রিয়র সঙ্গে—নির্দেশ দিন। সবশেষে বলুন, 'আমার শরীরের প্রতিটি অঙ্গ-প্রত্যঙ্গকে নির্দেশ দিচ্ছি, প্রতিটি পেশী, গ্রন্থি, রগ ও লিগামেন্ট থেকে সমস্ত চাপ দূর হয়ে যাক; অপ্রয়োজনীয় নেতিবাচক স্মৃতি, ব্যথার স্মৃতি দূর হয়ে যাক; সহজ, স্বাভাবিক, সুস্থভাবে কাজ করুক।' অধিবেশন শেষ করুন।

আগামীকাল থেকে লক্ষ্য করবেন, বিশ্রামের বাধা অনেকখানি দূর হয়ে গেছে। ২৫ থেকে ১ পর্যন্ত গুনলে আগের চেয়ে দ্রুত, আগের চেয়ে গভীরে চলে যাচ্ছেন। এবার মনের বাধাগুলো দূর করব আমরা।

নেগেটিভ ভাবাবেগ আমাদের ডান-মস্তিষ্ক চালনায় এবং হাইয়ার ইন্টেলিজেন্সের সঙ্গে যোগযোগে বাধা দেয়, মনটাকে শান্ত শিথিল হতে দেয় না। কোন্‌গুলো নেতিবাচক ভাবাবেগ? ঈর্ষা, বিদ্বেষ, ঘৃণা, বিরক্তি, ক্ষোভ, সন্দেহ, প্রতিশোধ, ক্রোধ, ভয়, প্রতিহিংসা, অপছন্দ, নৈরাশ্য, অভিযোগ, পরিত্যক্ত-বোধ, তিক্ততা, প্রতিদ্বন্দ্বিতা, উষ্মা—এই সবগুলোই নেগেটিভ ভাবাবেগ। একটি মাত্র পজিটিভ ভাবাবেগ দিয়ে মোকাবিলা করা যায় এই সবগুলোর—সেটি হচ্ছেঃ ভালবাসা। তবে ঘৃণা থেকে ভালবাসায় পৌঁছতে হলে যেতে হবে আপনাকে ক্ষমার মধ্যে দিয়ে।

আগামী চারদিন আপনি অতীত-বর্তমানের গুরুত্বপূর্ণ সবাইকে মনে মনে ক্ষমা

করে দেবেন। আপনার জীবনটাই বদলে যাবে, দেখবেন।

রাত ১৮

আরামপ্রদ চেয়ারে বসুন, চোখ বন্ধ করে লম্বা করে দম ছাড়ুন, মণিদুটো সামান্য ওপরে তুলে রাখুন, তারপর ২৫ থেকে গুনতে গুনতে নেমে আসুন ১ পর্যন্ত। আপনার পছন্দের শান্তিময় স্থানে চলে যান মনে মনে। নিচের তালিকার প্রত্যেককে একে একে আমন্ত্রণ করবেন আপনি ওখানে; তাদের ক্ষমা করে দেবেন আপনি, ক্ষমা চেয়ে নেবেন তাদের কাছে। অনুভব করুন, তাদের বিরুদ্ধে আপনার সমস্ত ক্ষোভ দূর হয়ে গেল, তারাও পরিষ্কার মনে ক্ষমা করে দিয়েছে আপনাকে। বিদায়ের সময় প্রত্যেকের সাথে সালাম বিনিময়, কদমবুসি, হ্যাণ্ডশেক করুন বা কোলাকুলি করুন। তালিকাটি ভাল করে লক্ষ্য করুন, এক-আধজন আবার বাদ না পড়ে যায়।

দাদা, দাদি, নানা, নানি, বাবা, মা, ভাই, বোন।

১ থেকে ৫ গুনে নিয়মমাফিক অধিবেশন শেষ করুন।

রাত ১৯

আজ প্রথমেই স্বামী/স্ত্রী(অথবা প্রেমিক/প্রেমিকা)র সব অপরাধ ক্ষমা করবেন, তারপর সম্ভাব্য ক্ষেত্রে ছেলে ও মেয়েকে মাফ করে দেবেন--এবং নিজেও ক্ষমা প্রার্থনা করবেন। তারপর একটু দূরের আত্মীয়দের ধরুন। লিস্টি যদি বিরাট হয়ে যেতে চায় তাহলে সময় বাঁচাবার জন্যে এক বা দুইজন চাচা বা মামার কাছে মাফ চেয়ে ধরে নেবেন সবার কাছেই চাওয়া হল। নিচের তালিকাটি বার দুয়েক পড়ে মনে রাখার চেষ্টা করুন।

স্বামী/স্ত্রী (অথবা প্রেমিক/ প্রেমিকা), সন্তান--ছেলে, সন্তান--মেয়ে, চাচা, মামা, খালা, ফুফু, চাচী, মামী, খালু, ফুফা, ভাগ্নে, ভাগ্নী, ভাতিজা, ভাতিঝি, শ্বশুর, শাশুড়ী, ননদ, দেবর, জা, শালা, শালী, ভায়রা।

ক্ষমা প্রার্থনা করুন, ক্ষমা করে দিন। সালাম বিনিময় করুন। ১ থেকে ৫ গুনে যথানিয়মে অধিবেশন শেষ করুন।

রাত ২০

আজ আরেকটু দূরের মানুষ ধরুন। সময় বাঁচাবার জন্যে একজনকে দিয়ে অনেককে বোঝাবেন। চাচাত ভাই, মামাত ভাই, খালাত ভাই, ফুফাত ভাই, চাচাত বোন, মামাত বোন, খালাত বোন, ফুফাত বোন, শ্বশুর তরফের মুরুব্বি পুরুষ একজন, শ্বশুর তরফের মুরুব্বি মহিলা একজন, বন্ধু, বান্ধবী, প্রতিবেশী, শিক্ষক, সহকর্মী, বাড়ির চাকর, বাড়ির চাকরানী।

সবাইকে ক্ষমা করে দিন, সবার কাছে ক্ষমা চেয়ে নিন। সালাম বিনিময় করুন। তারপর ১ থেকে ৫ গুনে যথানিয়মে অধিবেশন শেষ করুন।

রাত ২১

তৃতীয় সপ্তাহের শেষ রাতে শুধু একজনকে ক্ষমা করতে হবে আপনার। সেই গুরুত্বপূর্ণ ব্যক্তিটি হচ্ছেন আপনি নিজে। অন্যকে ভালবাসতে হলে প্রথমে নিজেকে ভালবাসতে হবে, এবং আমরা জানি মনের মধ্যে রাগ বা অভিযোগ পুষে রেখে

ভালবাসা যায় না—ক্ষমা করতে হবে। আপনার পছন্দের শান্তিময় জায়গায় আমন্ত্রণ করুন নিজেকে, যেন আপনি আলাদা একজন মানুষ। আপনার ধারণায় নিজের যত দোষ-ত্রুটি আছে, যত ভুল বা অন্যায় করেছেন জীবনে, আপনার দোষে যে-সব অপ্রীতিকর অবস্থার সৃষ্টি হয়েছে বলে মনে করেন—সবকিছুর জন্যে নিজেকে সর্বান্তঃকরণে ক্ষমা করে দিন। কোলাকুলি করুন নিজের সাথে। তারপর ১ থেকে ৫ গুনে যথানিয়মে অধিবেশন শেষ করুন।

এবার আগামী সাত দিনের জন্যে সাতটি চার্ট তৈরি করে দিচ্ছি, যাতে একবার চোখ বুলালেই সংক্ষেপে জানা যায় কবে কখন কি করতে হবে।

দিন ১৫

সকাল
২৫ থেকে ১ পর্যন্ত গণনা।
'আরও গভীরে, আরও দ্রুত' সাজেশন। 'পজিটিভ চিন্তা করছি, কথা বলছি, কাজ করছি' সাজেশন।
সমাপ্তি ১ থেকে ৫ গুনে।

দুপুর
২৫ থেকে ১ পর্যন্ত গণনা।
'আমি এখন চোখ মেলে স্বপ্নগুলো পড়ে দেখব' সাজেশন।
স্বপ্নগুলো পাঠ করুন। মিল খুঁজুন।
মূল ভাবধারা খুঁজে বের করুন।
লিখে রাখুন। ১—৫ গোনার দরকার নেই।

রাত
চেয়ারে বসুন।
২৫ থেকে ১ পর্যন্ত গণনা।
কোমর থেকে নিচের পেশীগুলোয় প্রবেশ করুন।
পেশী, গ্রন্থী, লিগামেন্ট থেকে নেতিবাচক স্মৃতি দূর করুন।
সমাপ্তি ১ থেকে ৫ গুনে।

দিন ১৬

সকাল
২৫ থেকে ১ পর্যন্ত গণনা।
'আরও গভীরে, আরও দ্রুত' সাজেশন।
'পজিটিভ চিন্তা করছি, কথা বলছি, কাজ করছি' সাজেশন।
সমাপ্তি ১ থেকে ৫ গুনে।

দুপুর
২৫ থেকে ১ পর্যন্ত গণনা।
যে সব স্বপ্নে যোগসূত্র রয়েছে সেগুলো পাঠ করুন।
বাছাই করে গুরুত্ব অনুযায়ী সাজিয়ে রাখুন।
১—৫ দরকার নেই।

রাত
চেয়ারে বসুন।
২৫ থেকে ১ পর্যন্ত গণনা।
কোমর থেকে উপরের পেশীগুলোয় প্রবেশ করুন।
অপ্রয়োজনীয় নেতিবাচক স্মৃতি বর্জন করতে বলুন।
সমাপ্তি ১ থেকে ৫ গুনে।

দিন ১৭

সকাল
২৫ থেকে ১ পর্যন্ত গণনা।
'আরও গভীরে, আরও দ্রুত' সাজেশন।
'পজিটিভ চিন্তা করছি, কথা বলছি, কাজ করছি' সাজেশন।
সমাপ্তি ১ থেকে ৫ গুনে।

দুপুর
২৫ থেকে ১ পর্যন্ত গণনা।
দুটি স্বপ্ন বাছাই করুন, মূল ভাবধারার সঙ্গে যার মিল বেশি।
আবার দেখুন স্বপ্ন দুটি ছায়াছবির মত। বিশেষ তাৎপর্য লক্ষ্য করুন।
১ থেকে ৫ গুনে সমাপ্তি।
লিখে রাখুন তাৎপর্যগুলো।

রাত
চেয়ারে বসুন।
২৫ থেকে ১ পর্যন্ত গণনা।
হৃৎপিণ্ড ফুসফুস যকৃৎ পাকস্থলী কিডনী জননেন্দ্রিয়।
অপ্রয়োজনীয় নেতিবাচক স্মৃতি বর্জনের নির্দেশ দিন।
১ থেকে ৫ গুনে সমাপ্তি।

দিন ১৮

সকাল
২৫ থেকে ১ পর্যন্ত গণনা।
'আরও গভীরে, আরও দ্রুত' সাজেশন।
'পজিটিভ চিন্তা করছি, কথা বলছি, কাজ করছি' সাজেশন।
সমাপ্তি ১ থেকে ৫ গুণে।

দুপুর
২৫ থেকে ১ পর্যন্ত গণনা।
গতকাল দুপুরের স্বপ্ন দুটি আজ আবার দেখুন।
শেষ হয়ে গেলেও থামবেন না, দেখুন আরও কী হতে পারত।
১ থেকে ৫ গুনে সমাপ্তি।
বাড়তি অংশ ও তাৎপর্য লিখে রাখুন।

রাত
চেয়ারে বসুন।
২৫ থেকে ১ পর্যন্ত গণনা।
শান্তিময় বিশ্রামের স্থানে চলে যান।
কয়েকজন ঘনিষ্ঠ আত্মীয়কে ক্ষমা করে দিন।
১ থেকে ৫ গুনে সমাপ্তি।

দিন ১৯

সকাল
২৫ থেকে ১ পর্যন্ত গণনা।
'আরও গভীরে, আরও দ্রুত' সাজেশন।
'পজিটিভ চিন্তা করছি, কথা বলছি, কাজ করছি' সাজেশন।
সমাপ্তি ১ থেকে ৫ গুনে।

দুপুর
এ-পর্যন্ত লেখা স্বপ্নের ব্যাখ্যা বা তাৎপর্য পাঠ করুন।
২৫ থেকে ১ পর্যন্ত গণনা।
তাৎপর্যগুলো মনে মনে নাড়াচাড়া করুন।
কোন্ ত্রুটি শুধরানো প্রয়োজন?
কি পরিবর্তন দরকার?
১ থেকে ৫ গুনে সমাপ্তি।
পরিবর্তনগুলো লিখে রাখুন।

রাত
চেয়ারে বসুন।
২৫ থেকে ১ পর্যন্ত গণনা।
শান্তিময় বিশ্রামের স্থানে চলে যান।
অবশিষ্ট আত্মীয়স্বজনকে ক্ষমা করুন।
১ থেকে ৫ গুনে সমাপ্তি।

দিন ২০

সকাল
২৫ থেকে ১ পর্যন্ত গণনা।
'আরও গভীরে, আরও দ্রুত' সাজেশন।
'পজিটিভ চিন্তা করছি, কথা বলছি, কাজ করছি' সাজেশন।
সমাপ্তি ১ থেকে ৫ গুনে।

দুপুর
কি কি পরিবর্তন প্রয়োজন, পড়ুন।
২টি ত্রুটি বাছাই করুন।
২৫ থেকে ১ গুনে আলফা লেভেলে যান।
একটি ত্রুটিযুক্ত নিজেকে দেখুন।
ত্রুটি গায়েব করে দিন। ত্রুটি মুক্ত নিজেকে দেখুন।
১ থেকে ৫ গুনে সমাপ্তি।

রাত
চেয়ারে বসে ২৫ থেকে ১ পর্যন্ত গণনা।
শান্তিময় বিশ্রামের স্থানে চলে যান।
আজ একটু দূরের মানুষদের ক্ষমা করুন।
১ থেকে ৫ গুনে সমাপ্তি।

দিন ২১

সকাল
২৫ থেকে ১ পর্যন্ত গণনা।
'আরও গভীরে, আরও দ্রুত'
সাজেশন।
'পজিটিভ চিন্তা করছি, কথা
বলছি, কাজ করছি' সাজেশন।
১ থেকে ৫ গুনে সমাপ্তি।

দুপুর
২৫ থেকে ১ পর্যন্ত গণনা।
দ্বিতীয় ত্রুটিযুক্ত নিজেকে দেখুন।
ত্রুটি গায়েব করে দিন। ত্রুটিমুক্ত
নিজেকে দেখুন।
১ থেকে ৫ গুনে সমাপ্তি।

রাত
চেয়ারে বসুন।
২৫ থেকে ১ পর্যন্ত গণনা।
শান্তিময় বিশ্রামের স্থানে যান।
নিজেকে ক্ষমা করুন।
১ থেকে ৫ গুনে সমাপ্তি।

চতুর্থ সপ্তাহ

তিন সপ্তাহ পার করে চতুর্থ সপ্তাহে পৌঁছে গেছেন আপনি। যদি অনুশীলনগুলো ঠিকমত চর্চা করে থাকেন, তাহলে ধরে নিতে পারেন শতকরা আশিভাগ শেখা হয়ে গেছে আপনার। এবার চতুর্থ সপ্তাহে বাকিটুকু শিখবেন আপনি, তারপর বইয়ের দ্বিতীয় অধ্যায়ে গিয়ে শিখবেন কিভাবে এই বিদ্যা প্রয়োগ করবেন বাস্তব জীবনে, কিভাবে ধাপের পর ধাপ ডিঙিয়ে পৌঁছে যাবেন সাফল্যের শিখরে।

সকালের অনুশীলন

এই সপ্তাহের সকালগুলোতে বিছানা ছেড়ে আরাম দায়ক চেয়ারে বসতে হবে আপনাকে, গণনার সংখ্যা কমবে, একটি সাজেশন বাড়বে, মাথা নত হবে-এছাড়া আগের মতই। নিচের ৫টি ধাপ কয়েকবার পাঠ করে ভাল মত বসিয়ে নিন মনের মধ্যে।

সকাল ২২-২৩-২৪-২৫

এক ॥ ঘুম থেকে উঠে আরামদায়ক একটা চেয়ারে বসুন।

দুই ॥ চোখ বন্ধ করে সামান্য ওপরে তুলুন মণি দুটো, লম্বা করে দম নিন, তারপর দম ছাড়তে ছাড়তে শরীরটা শিথিল করে দিন। মাথা নেমে যাবে নিচে।

তিন ॥ খুব ধীরে ৫ থেকে ১ পর্যন্ত গণনা করুন।

চার ॥ নিচের তিনটি সাজেশন প্রতিটি মনে মনে তিনবার করে বলুনঃ 'যখনই আমি এইভাবে বিশ্রাম করব, তখনই আরও গভীরে চলে যাব, আরও দ্রুত।'
'পজিটিভ মনোভাব গ্রহণ করছি। পজিটিভ চিন্তা করছি, পজিটিভ কথা বলছি, পজিটিভ কাজ করছি। পজিটিভ চিন্তা-ভাবনা আমাকে যা চাই সমস্ত সুফল ও সুবিধা এনে দিচ্ছে।'
'দিন দিন সবদিক থেকে আমি ভাল হচ্ছি, বড় হচ্ছি, সুখী হচ্ছি আরও।'

পাঁচ ॥ নিয়ম মাফিক ১ থেকে ৫ গুনে পূর্ণ সজাগ হয়ে যান, চমৎকার ও সুস্থ বোধ করুন। আরও একবার পড়ুন ওপরের পাঁচটি ধাপ। তারপর বইটি নামিয়ে রেখে ধরে নিন এখন সকাল, এইমাত্র ঘুম থেকে উঠেছেন আপনি। এখনি একবার অনুশীলনটি চর্চা করুন।

সকাল ২৬-২৭-২৮

গত চারদিনের মতই প্রথম চারটি ধাপ চর্চার পর জেগে ওঠার আগে (পঞ্চম ধাপ) মনে মনে ছায়াছবির মত দেখুন চমৎকার কাটছে আজকের দিনটা।

একেক জনের দিন একেক ভাবে কাটে। কাজেই ঠিক কি দেখবেন, সেটা নির্ভর করবে আপনার নিজের ওপর, আপনি যে কাজ করবেন তার ওপর। তবে মানসচক্ষে একটা ঘড়ি দেখতে পেলে সুবিধে হবে প্রত্যেকেরই। ধরুন, ঘড়িতে দেখতে পাচ্ছেন সকাল ৯টা। এই সময়ে আপনি যা করবেন, কল্পনায় দেখুন, আপনি তা করছেন। হয়ত আপনি তখন নিজের ডেস্কে বসে কাজ করছেন, অথবা যেখানে আপনার যা কাজ তাই করছেন। দেখুন, আপনার চারপাশে সবকিছু সাজানো গুছানো, আপনার নিয়ন্ত্রণে। দেখুন, সুখী আপনি, মনের আনন্দে কাজ করছেন। যদি আপনার কাজের সাথে অন্য মানুষও জড়িত থাকে, তাদেরকে স্বাভাবিক ভাবে আসতে-যেতে দেখুন, সবাই হাসিখুশি, দক্ষ, পারদর্শী।

এবার ঘড়ির কাঁটা দেখুন ১০টার ঘরে। মন দিয়ে কাজ করছেন, চিঠি খুলছেন বা টেলিফোন রিসিভ করছেন—সবখানে সুসংবাদ। সমস্যাও আসছে, কিন্তু সমাধান হয়ে যাচ্ছে সঙ্গে-সঙ্গে।

ঘড়িতে এখন ১১টা। ভাল দিন বলতে আপনি যা বোঝেন, তাই দেখুন। হয়ত গুরুত্বপূর্ণ কেউ এসেছেন, মাল বিক্রি হচ্ছে দেদার, বড় সাহেব আপনার কাজের প্রশংসা করছেন, আপনার পাওনা টাকা শোধ দিতে এসেছে একজন, আপনার অধস্তনেরা নিখুঁতভাবে দায়িত্ব পালন করছে, বড়সড় খরিদ্দার আসছে—কিংবা যা খুশি, যা হলে আপনার ভাল লাগবে।

এইভাবে কাঁটা ঘুরিয়ে ঘুরিয়ে একটি চমৎকার, শুভ দিন দেখুন কল্পনায়। অনুভব করুন দিনটিকে। কাজ শেষ করে সুন্দর একটি সার্থক দিন যাপনের তৃপ্তি

অনুভব করুন। এবার ১ থেকে ৫ গুনে সম্পূর্ণ সজাগ হয়ে উঠুন, চমৎকার বোধ করুন, সুন্দর একটি দিনের প্রত্যাশা নিয়ে শুরু করুন দিন।

দুপুরের অনুশীলন

এ-সপ্তাহে দুপুরের অনুশীলনে আপনি পৃথিবীর ও মানুষের মঙ্গল কামনা করবেন। কিসে মঙ্গল? মানুষ যদি নেশার কবল থেকে, যুদ্ধের অভিশাপ থেকে, ক্ষুধা ও ব্যাধি থেকে মুক্তি পায়? যেসব ঘটলে আপনার ধারণা পৃথিবীতে মঙ্গল আসবে আপনি আপনার দুপুরের অনুশীলনে তাই ঘটাবেন।

আপনার সুবিধের জন্যে কয়েকটি নমুনা তুলে দিচ্ছি, আপনি এগুলো থেকেও নিতে পারেন, নিজের খুশিমত অন্য বিষয়ও নিতে পারেন। ভাল হয়ঃ

হাসপাতালে রোগীদের আরও আন্তরিক যত্ন ও সেবা দিলে
শিক্ষাঙ্গনে শিক্ষার পরিবেশ ফিরে এলে
দুর্বল দেশের উপর শক্তিশালী দেশের আগ্রাসন বন্ধ হলে
অপরাধ বন্ধ হলে
সন্ত্রাস বন্ধ হলে
দারিদ্র্য নির্মূল হলে
ক্ষুধার জ্বালা থেকে মানুষ মুক্তি পেলে
পরাধীন দেশ স্বাধীন হলে
পৃথিবীর সবার জন্য প্রাচুর্য এলে
দেশে-দেশে, মানুষে-মানুষে ভুল বোঝাবুঝির অবসান হলে।

বিশ্ব মানবতার কল্যাণ-কামনা মহৎ কাজ, সন্দেহ নেই, তবে এর সঙ্গে আপনার নিজের মঙ্গলও জড়িত—কারণ আপনি মানবগোষ্ঠীর বাইরে নন। অতএব, মঙ্গল কামনা করছেন আপনি নিজেরও।

দুপুর ২২ থেকে ২৮

আরাম দায়ক চেয়ারে সিধে হয়ে বসুন। চোখ বুজে লম্বা করে দম নিন। ধীরে ধীরে দম ছাড়ুন, পেশীগুলো শিথিল করে দিন, এবং মাথাটা সামনের দিকে নত করুন যতদূর যায়। ৫ থেকে ১ পর্যন্ত গুনে আলফা লেভেলে চলে যান। সকালের দুইটি সাজেশন মনে মনে তিনবার করে বলুনঃ 'পজিটিভ অ্যাটিচুড গ্রহণ করছি। পজিটিভ চিন্তা করছি, পজিটিভ কথা বলছি, পজিটিভ কাজ করছি। পজিটিভ চিন্তাভাবনা আমাকে যা চাই সমস্ত সুফল ও সুবিধা এনে দিচ্ছে।' এবং 'দিন দিন সবদিক থেকে আমি ভাল হচ্ছি, বড় হচ্ছি, সুখী হচ্ছি আরও।' এবার বিশ্ব মঙ্গল কামনার ছায়াছবি। আপনি যে-সমস্যাটি বাছাই করেছেন, সেটির বর্তমান অবস্থা দেখুন ছায়াছবির শুরুতে। তারপর দেখুন অবস্থার উন্নতি হচ্ছে, ক্রমেই ভালর দিকে যাচ্ছে অবস্থা। সবশেষে দেখুন, দূর হয়ে গেছে সমস্যা, সবাই আনন্দিত। ১ থেকে ৫ গুনে অধিবেশন শেষ করুন। প্রতিদিন আলাদা আলাদা সমস্যা দূর করুন।

রাতের অনুশীলন

গত তিন সপ্তাহে আপনি বিভিন্ন সমস্যা সমাধানের ক্ষেত্রে অনেকদূর এগিয়েছেন। এখন আপনি আলফা লেভেলে গিয়ে ছোটখাট শারীরিক অসুস্থতা সারিয়ে নিতে

পারেন, কিছু কিছু মানসিক সমস্যা বা ত্রুটি দূর করতে পারেন, নিজের হতাশা দূর করতে পারেন, প্রাণশক্তি বৃদ্ধি করতে পারেন।

দুপুরে বিশ্বের মঙ্গল কামনা করেছেন, অনেক দুরূহ সমস্যা দূর করেছেন। এখন রাতে নিজের কিছু সমস্যা দূর করে উপকৃত হবেন।

মানুষের বেশির ভাগ সমস্যার সৃষ্টি হয় অন্য মানুষের দ্বারা। মানুষের সংস্পর্শেই উদ্ভব হয় একের পর এক সমস্যার—শিঙে শিঙ আটকে নিয়ে ঠেলাঠেলি। আপনার ইচ্ছের সঙ্গে তাদের ইচ্ছার। আপনার ধারণার সঙ্গে তাদের ধারণার। আপনি কাজটা যেভাবে করতে চান, তার সঙ্গে তারা যেভাবে করতে চায়।

দেখা গেছে, সমাধানের আশায় সরাসরি যোগাযোগ করতে গেলে বেশিরভাগ সময় সমস্যা আরও জট পাকিয়ে যায়; তারচেয়ে মানসিক বা আত্মিক যোগাযোগ করলে ফল হয় ভাল। আপনি আপনার হাইয়ার সেলফের মাধ্যমে যোগাযোগ স্থাপন করবেন আরেকজনের হাইয়ার সেলফের সঙ্গে—বিরুদ্ধ দুই পক্ষের মধ্যে 'কে' ঠিক সেটা বড় কথা হবে না, উভয়ের জন্যে 'যা' ঠিক সেটাই প্রতিষ্ঠিত হবে, মীমাংসা হবে সমস্যার।

শেষ সপ্তাহের রাতের অনুশীলনে প্রথম ৩দিন তিনজনের সঙ্গে গোলমাল মিটিয়ে আপস করে ফেলবেন আপনি, পরের চারটি দিন সমাধান করবেন অন্য ধরনের সমস্যা।

পারস্পরিক সম্পর্ক জনিত সমস্যার কয়েকটি উদাহরণঃ

আপনার স্বামী/স্ত্রী কিংবা প্রেমিক/প্রেমিকার সঙ্গে ভুল বোঝাবুঝি।

সন্তানের বেয়াড়াপনা ও অবাধ্যতা।

কোন প্রতিবেশীর অপ্রতিবেশী সুলভ আচরণ।

কোন সহকর্মীর ব্যবহার যা আপনার সহ্য হচ্ছে না।

কোন বন্ধু বা আত্মীয়ের সঙ্গে মতপার্থক্য।

কোন অধীনস্থ কর্মচারীর উদ্ধত ব্যবহার।

আপনি নিজে তৈরি করে নিন আপনার তালিকা। তিনটি ক্ষেত্র আপনি নিশ্চয়ই পাবেন যার উন্নতি আশু প্রয়োজন। যোগাযোগের সময় শুধু দুটি ব্যাপারে আপনার খেয়াল রাখতে হবে। অপর পক্ষের সঙ্গে আপনার কথাবার্তা হতে হবেঃ

এক ॥ সৌহার্দ্যপূর্ণ। যদি দেখেন প্রীতির ভাব আসছে না, আগে ক্ষমা করুন তাকে।

দুই ॥ উভয়ের জন্য মঙ্গলজনক। পরিষ্কার বুঝিয়ে বলুন আপনার সমাধান কিভাবে উভয়ের উপকারে আসবে।

রাত ২২-২৩-২৪

প্রত্যেক রাতে ভিন্ন ভিন্ন সমস্যা নিন।

আরামপ্রদ চেয়ারে সিধে হয়ে বসুন, চোখ বন্ধ করে লম্বা দম নিন, দমটা ধীরে ধীরে ছাড়তে ছাড়তে শরীরটা শিথিল করে দিন, সেই সঙ্গে মাথা নত করুন। চিবুকটা বুকের সঙ্গে প্রায় ঠেকে থাকবে। ৫ থেকে উল্টো গুনে নেমে আসুন ১-এ। কল্পনায় সংশ্লিষ্ট ব্যক্তিকে প্রত্যক্ষ করুন। আপনার প্রীতি ও শুভেচ্ছা জানান

তাকে। সমস্যাটি তুলে ধরুন। আপনার সমাধান ব্যাখ্যা করে বুঝিয়ে বলুন কোন্‌টা আপনাদের উভয়ের জন্য মঙ্গলজনক। আলাপ শেষে তার সঙ্গে অন্তরঙ্গতা অনুভব করুন। ১ থেকে ৫ গুনে জেগে উঠুন, চমৎকার বোধ করুন। এখন থেকে যখনই এই প্রসঙ্গ নিয়ে ভাববেন, ধরে নিন সমাধান হয়ে গেছে সমস্যার।

এ-সপ্তাহের শেষ ৪ দিন আপনি বিছানায় শুয়ে ঘুমের আগে আলফা লেভেলে যাবেন। নিজের উপকারের জন্যে নিজেকে প্রোগ্রাম করবেন আপনি—প্রথম ২ দিন দুটি নেতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গি দূর করবেন, তারপর নিজের কোন শারীরিক সমস্যা দূর করবেন, এবং শেষ দিন অর্জন করবেন যে-কোন মুহূর্তে গভীরতর লেভেলে পৌঁছবার ক্ষমতা।

রাত ২৫-২৬

হতাশা, ঈর্ষা, উদ্যমহীনতা, বিরক্তি, ক্রোধ, ভীতি, ঘৃণা ইত্যাদি আমাদের ওপর নেতিবাচক প্রভাব বিস্তার করে। আপনার দূর করা প্রয়োজন এরকম দু'টি দোষ বাছাই করুন এবং একটি একটি করে তাড়িয়ে দিন পর পর দুই রাতে।

ঘুমিয়ে পড়বার আগে বিছানায় শুয়ে ৫ থেকে ১ পর্যন্ত গুনে আলফা লেভেলে যান। যে নেগেটিভ অ্যাটিচুডটি দূর করতে চান সেটি মনের মধ্যে আনুন। স্বীকার করুন যে এটি ইতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গি নয়, এবং আপনার জন্য ক্ষতিকর। পরিবর্তনের ইচ্ছা প্রকাশ করুন।

মনে করুন, আজ আপনি 'ঈর্ষা' দূর করতে চান। বলুন, 'একটু পরেই জেগে উঠব আমি। আমি যখন ৫ পর্যন্ত গুনে চোখ মেলব তখন আর অমুকের প্রতি ঈর্ষার ভাবটা অনুভব করব না, ঈর্ষা দূর হয়ে তার বদলে আমার মধ্যে আসবে প্রশংসার ভাব।' সম্পূর্ণ সজাগ হয়ে ওঠার সাজেশন না দিয়ে আজ এবং আগামীকাল আপনি ওপরের কথাগুলো বলবেন। ধীরে ধীরে ১ থেকে ৩ পর্যন্ত গণনা করে আবার বলুন ওপরের কথাগুলো। তারপর ৪ ও ৫ গুনে বলুন। 'আমি আর (অমুকের প্রতি) ঈর্ষা অনুভব করছি না, ওর প্রতি নির্ভেজাল প্রশংসার ভাব অনুভব করছি।'

হ্যাঁ, ঈর্ষা দূর করবেন প্রশংসা দিয়ে, ক্রোধ ও ঘৃণা দূর করবেন ভালবাসা দিয়ে। হতাশা ও উদ্যমহীনতা দূর করবেন আশা ও উদ্দীপনা দিয়ে, বিরক্তি দূর করবেন সন্তুষ্টি দিয়ে, আত্মসমালোচনা দূর করবেন আত্মপ্রেম দিয়ে, নিরাপত্তা-হীনতা দূর করবেন আত্মবিশ্বাস দিয়ে।

রাত ২৭

আজ ছোটখাট কোন অসুস্থতা দূর করবেন আপনি। ধরুন, অ্যালার্জি, অ্যাসিডিটি, কাশি বা মাথা ধরা—এমন কিছু যার জন্যে সাধারণত আমরা ডাক্তারের কাছে যাই না।

ঘুমের আগে বিছানায় শুয়ে ৫ থেকে ১ গুনে আলফা লেভেলে চলে যান। কল্পনা করুন, আপনি ইচ্ছে করলেই নিজের শরীরের ভেতর প্রবেশ করতে পারেন। অসুখটা যেখানে, সেখানে গিয়ে হাজির হন। কল্পনার সাহায্যে যেমন ভাবে খুশি সারিয়ে দিন অসুখটা। অনুভব করুন যেন সুস্থ হয়ে উঠেছেন, অসুখটা আর নেই। পাশ ফিরে ঘুমিয়ে পড়ুন।

এই অনুশীলনটি চর্চার আগে আরেকবার পড়ে নিন।

রাত ২৮

ঘুমের আগে বিছানায় শুয়ে ৫ থেকে ১ গুনে আলফা লেভেলে যান। যে-কোন হাতের তর্জনী মধ্যমা ও বুড়ো আঙুলের মাথা এক করুন, এবং মনে মনে বলুন, 'যখনই আমি তিন-দুই-এক বলে এই তিন আঙুল এক করব, তখনই গভীরতর লেভেলে পৌঁছে যাব।' তিনবার পুনরাবৃত্তি করুন এবং পাশ ফিরে ঘুমিয়ে পড়ুন।

অনুশীলনটি চর্চার আগে কয়েকবার পড়ে নিন।

পরদিন সকাল থেকে যখনই আপনার কোন সিদ্ধান্ত নেয়ার জরুরী প্রয়োজন হবে, কিংবা কিছু গভীরভাবে চিন্তা করবার প্রয়োজন হবে, অথবা কোন জটিল সমস্যার সমাধান করবার দরকার হবে, মনে মনে তিন-দুই-এক বলে ওই তিনটি আঙুল এক করবেন।

এবার চতুর্থ সপ্তাহের সাতদিনের জন্যে সাতটি চার্ট, চোখ বুলালেই জানতে পারবেন কবে কখন কি করতে হবে।

দিন ২২

সকাল
চেয়ারে বসুন।
চোখ বন্ধ, লম্বা দম, মাথা নত,
৫ থেকে ১ গণনা।
'আরও গভীরে, আরও দ্রুত'
সাজেশন।
'পজিটিভ চিন্তা করছি, কথা বলছি,
কাজ করছি' সাজেশন।
'দিন দিন ভাল হচ্ছি আরও'
সাজেশন।
১ থেকে ৫ গুনে সমাপ্তি।

দুপুর
চেয়ারে বসুন।
চোখ বন্ধ, লম্বা দম, মাথা নত,
৫ থেকে ১ গণনা।
'পজিটিভ চিন্তা করছি, কথা বলছি,
কাজ করছি' সাজেশন।
'ভাল হচ্ছি আরও' সাজেশন।
বড় কোন সমস্যার ছায়াছবিঃ বর্তমান
অবস্থা—উন্নতি--সমস্যা গায়েব।
১ থেকে ৫ গুনে সমাপ্তি।

রাত
চেয়ারে বসুন।
চোখ বন্ধ, লম্বা দম, মাথা নত,
৫ থেকে ১ গণনা।
মানবিক সমস্যা নিন একটি,
আত্মিক যোগাযোগ
১ থেকে ৫ গুনে সমাপ্তি।

দিন ২৩

সকাল
চেয়ারে বসুন।
চোখ বন্ধ, লম্বা দম, মাথা নত,
৫ থেকে ১ গণনা।
'আরও গভীরে, আরও দ্রুত'
সাজেশন।
'পজিটিভ চিন্তা করছি, কথা
বলছি, কাজ করছি' সাজেশন।
'ভাল হচ্ছি আরও' সাজেশন।
১ থেকে ৫ গুনে সমাপ্তি।

দুপুর
চেয়ারে বসুন।
চোখ বন্ধ, লম্বা দম, মাথা নত,
৫ থেকে ১ গণনা।
'পজিটিভ চিন্তা করছি, কথা
বলছি, কাজ করছি' সাজেশন।
'ভাল হচ্ছি আরও' সাজেশন।
সমস্যার ছায়াছবিঃ বর্তমান-
অবস্থা—উন্নতি—সমস্যা গায়েব।
১ থেকে ৫ গুনে সমাপ্তি।

রাত
চেয়ারে বসুন।
চোখ বন্ধ, লম্বা দম, মাথা নত,
৫ থেকে ১ গণনা।
দ্বিতীয় মানবিক সমস্যা নিন,
আত্মিক যোগাযোগ।
১ থেকে ৫ গুনে সমাপ্তি।

দিন ২৪

সকাল
চেয়ারে বসুন।
চোখ বন্ধ, লম্বা দম, মাথা নত,
৫ থেকে ১ গণনা।
'আরও গভীরে, আরও দ্রুত'
সাজেশন।
'পজিটিভ চিন্তা করছি, কথা বলছি,
কাজ করছি' সাজেশন।
'ভাল হচ্ছি আরও' সাজেশন।
১ থেকে ৫ গুনে সমাপ্তি।

দুপুর
চেয়ারে বসুন।
চোখ বন্ধ, লম্বা দম, মাথা নত,
৫ থেকে ১ গণনা।
'পজিটিভ চিন্তা করছি, কথা বলছি,
কাজ করছি' সাজেশন।
'ভাল হচ্ছি আরও' সাজেশন।
সমস্যার ছায়াছবিঃ বর্তমান অবস্থা—
উন্নতি—সমস্যা গায়েব।
১ থেকে ৫ গুনে সমাপ্তি।

রাত
চেয়ারে বসুন।
চোখ বন্ধ, লম্বা দম, মাথা নত,
৫ থেকে ১ গণনা।
তৃতীয় মানবিক সমস্যা নিন, আত্মিক
যোগাযোগ।
১ থেকে ৫ গুনে সমাপ্তি।

দিন ২৫

সকাল
চেয়ারে বসুন।
চোখ বন্ধ, লম্বা দম, মাথা নত,
৫ থেকে ১ গণনা।
'আরও গভীরে, আরও দ্রুত'
সাজেশন।
'পজিটিভ চিন্তা করছি, কথা
বলছি, কাজ করছি' সাজেশন।
'ভাল হচ্ছি আরও' সাজেশন।
১ থেকে ৫ গুনে সমাপ্তি।

দুপুর
চোখ বন্ধ, লম্বা দম, মাথা নত,
৫ থেকে ১ গণনা।
'পজিটিভ চিন্তা করছি, কথা
বলছি, কাজ করছি' সাজেশন।
'ভাল হচ্ছি আরও' সাজেশন।
সমস্যার ছায়াছবিঃ বর্তমান
অবস্থা—উন্নতি—সমস্যা গায়েব।
১ থেকে ৫ গুনে সমাপ্তি।

রাত
বিছানায় শুয়ে চোখ বন্ধ করুন।
লম্বা করে দম নিয়ে ৫ থেকে
১ গণনা।
একটি নেতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গি বাছাই
করুন।
পরিবর্তনের ইচ্ছা প্রকাশ করুন।
১ থেকে ৫ গণনা, ইতিবাচক
সাজেশন। ঘুমিয়ে পড়ুন।

দিন ২৬

সকাল
চেয়ারে বসুন।
চোখ বন্ধ, লম্বা দম, মাথা নত,
৫ থেকে ১ গণনা।
'আরও গভীরে, আরও দ্রুত'
সাজেশন।
'পজিটিভ চিন্তা করছি, কথা বলছি,
কাজ করছি' সাজেশন।
'ভাল হচ্ছি আরও' সাজেশন।
চমৎকার একটি শুভ দিন দেখুন
কল্পনায়। ঘড়ি।
১ থেকে ৫ গুনে সমাপ্তি।

দুপুর
চেয়ারে বসুন।
চোখ বন্ধ, লম্বা দম, মাথা নত,
৫ থেকে ১ গণনা।
'পজিটিভ চিন্তা করছি, কথা বলছি,
কাজ করছি' সাজেশন।
'ভাল হচ্ছি আরও' সাজেশন।
সমস্যার ছায়াছবিঃ বর্তমান অবস্থা—
উন্নতি—সমস্যা গায়েব।
১ থেকে ৫ গুনে সমাপ্তি।

রাত
বিছানায় শুয়ে চোখ বন্ধ করুন।
লম্বা করে দম ছেড়ে ৫ থেকে
১ গণনা।
আরেকটি নেতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গি
বাছাই করুন।
পরিবর্তনের ইচ্ছা প্রকাশ করুন।
১ থেকে ৫ গণনা, ইতিবাচক
সাজেশন।
ঘুমিয়ে পড়ুন।

দিন ২৭

সকাল
চেয়ারে বসুন।
চোখ বন্ধ, লম্বা দম, মাথা নত,
৫ থেকে ১ গণনা।
'আরও গভীরে, আরও দ্রুত'
সাজেশন।
'পজিটিভ চিন্তা করছি, কথা
বলছি, কাজ করছি' সাজেশন।
'ভাল হচ্ছি আরও' সাজেশন।
চমৎকার একটি শুভ দিন দেখুন
কল্পনায়। ঘড়ি।
১ থেকে ৫ গুনে সমাপ্তি।

দুপুর
চেয়ারে বসুন।
চোখ বন্ধ, লম্বা দম, মাথা নত,
৫ থেকে ১ গণনা।
'পজিটিভ চিন্তা করছি, কথা
বলছি, কাজ করছি' সাজেশন।
'ভাল হচ্ছি আরও' সাজেশন।
সমস্যার ছায়াছবিঃ বর্তমান
অবস্থা—উন্নতি—সমস্যা গায়েব।
১ থেকে ৫ গুনে সমাপ্তি।

রাত
বিছানায় শুয়ে চোখ বন্ধ করুন।
লম্বা করে দম ছেড়ে ৫ থেকে
১ গণনা।
যে-কোনও একটি অসুখ বাছাই
করুন।
শরীরে প্রবেশ করে ত্রুটি মেরামত
করুন।
দেখুন, সুস্থ হয়ে গেছেন।
ঘুমিয়ে পড়ুন।

দিন ২৮

সকাল
চেয়ারে বসুন।
চোখ বন্ধ, লম্বা দম, মাথা নত,
৫ থেকে ১ গণনা।
'আরও গভীরে, আরও দ্রুত'
সাজেশন।
'পজিটিভ চিন্তা করছি, কথা
বলছি, কাজ করছি' সাজেশন।
'ভাল হচ্ছি আরও' সাজেশন।
চমৎকার একটি শুভ দিন দেখুন
কল্পনায়। ঘড়ি।
১ থেকে ৫ গুনে সমাপ্তি।

দুপুর
চেয়ারে বসুন।
চোখ বন্ধ, লম্বা দম, মাথা নত,
৫ থেকে ১ গণনা।
'পজিটিভ চিন্তা করছি, কথা
বলছি, কাজ করছি' সাজেশন।
'ভাল হচ্ছি আরও' সাজেশন।
সমস্যার ছায়াছবিঃ বর্তমান অবস্থা--
উন্নতি--সমস্যা গায়েব।
১ থেকে ৫ গুনে সমাপ্তি।

রাত
বিছানায় শুয়ে চোখ বন্ধ করুন।
লম্বা করে দম ছেড়ে ৫ থেকে
১ গণনা।
তিন আঙুল এক করুন।
'গভীরতর লেভেলে পৌঁছে যাব'
সাজেশন। তিনবার।
ঘুমিয়ে পড়ুন।

আমার আন্তরিক অভিনন্দন গ্রহণ করুন। নিজ হাইয়ার সেলফের মাধ্যমে মহা প্রভুর সঙ্গে যোগাযোগের ক্ষমতা অর্জন করেছেন আপনি। নিজের ও জগতের মঙ্গলের জন্যে এ-বিদ্যা কিভাবে প্রয়োগ করতে হয়, শিখেছেন। দ্রুত গভীর বিশ্রামাবস্থায় পৌঁছুতে পারেন আপনি এখন, কল্পনার সাহায্যে মনের পর্দায় সমস্যা ও সমাধানের ছবি ফুটিয়ে তুলতে পারেন।

এখন থেকে এই বিদ্যা আপনি নিজের ও আশেপাশের সবার মঙ্গলের জন্যে ব্যবহার করবেন। হাতে কলমে বিভিন্ন ধরনের কয়েকটা সমস্যার সমাধান করলে আপনার গত চার সপ্তাহের শিক্ষা স্বয়ংসম্পূর্ণ হবে। আসুন, দ্বিতীয় অধ্যায়ে দেখা যাক, কোথায় কিভাবে কি কাজে লাগাব আমরা এই বিদ্যা, কি ধরনের সমস্যার কেমন সামাধান করব।

আপনি বিভিন্ন ক্ষেত্রে এ-বিদ্যার প্রয়োগ শিখে নিলেই আমার শ্রম সার্থক হবে, সন্তুষ্ট চিত্তে এ-বইয়ের যবনিকা টানব আমি। আপনি এগিয়ে যাবেন উন্নতি ও সাফল্যের পথে, জয় করবেন নতুন নতুন দিগন্ত।

আমার শুভেচ্ছা থাকবে আপনার নিত্যসঙ্গী।

দ্বিতীয় অধ্যায়

প্রয়োগ

আপনি আপনার হাইয়ার ইন্টেলিজেন্সের সঙ্গে যোগাযোগের কৌশল আয়ত্ত করেছেন। এই ক্ষমতা যখন ইতিবাচক ভাবে ব্যবহার করবেন, চমৎকার ফল পাবেন; নেতিবাচক ভাবে ব্যবহার করতে গেলে ছুটে যাবে আপনার যোগাযোগ। কাজেই নেতিবাচক চিন্তা, কথা ও কল্পনা থেকে সাবধান হতে হবে আপনাকে।

'ওকে দুচোখে দেখতে পারি না আমি', 'গা জ্বলে যায় ওর কথা শুনলে', 'মাথা ধরিয়ে দিল লোকটা'—এ সবই নেতিবাচক চিন্তা বা কথা। এখন থেকে এই ধরনের কিছু বাক্য মনে বা চিন্তায় এলে সঙ্গে সঙ্গে জিভ কাটুন, মনে মনে বলুন 'বাতিল, বাতিল, এভাবে বলতে চাইনি'। ইতিবাচক মন্তব্য খুঁজে বের করুন। 'কোন মানে হয় না' না বলে বলুন, 'বুঝতে চেষ্টা করছি, শীঘ্রিই বুঝতে পারব এর তাৎপর্য'।

কল্পনায় ছবি দেখার ব্যাপারটাতেও সাবধানতা প্রয়োজন। খারাপ কিছু বা বিপদ আপদের ছবি আমরা স্পষ্ট দেখি। ছোটবেলা থেকেই আমরা অর্জন করেছি নেগেটিভ অ্যাটিচুড, এবং প্র্যাকটিসের মাধ্যমে অভ্যাসে পরিণত করেছি একে। এখনই সময় শুধরে নেবার। সাফল্যের পথে এগোবার আগে আপনার অবশ্য কর্তব্য হচ্ছেঃ

এক ॥ নেগেটিভ চিন্তাগুলো এক-এক করে ধরে মন থেকে দূর করে দিয়ে সেই জায়গায় পজিটিভ চিন্তা বসিয়ে নেয়া।

দুই ॥ ক্ষতিকর অনুভূতি বা ভাবাবেগগুলোকে দূর করে মঙ্গলজনক ভাবাবেগ বা অনুভূতি মনে স্থান দেয়া।

তিন ॥ বদভ্যাসগুলো দূর করে সুঅভ্যাস গড়ে নেয়া।

এসব মনে হতে পারে অনেকদিনের খাটুনির কাজ—আসলে তা নয়। খুবই সহজ।

ধরুন, আপনি আপনার হতাশা ও উদ্বেগ দূর করতে চান। আলফা লেভেলে গিয়ে প্রথমে আপনার দুর্বলতার কথা মেনে নিন, স্বীকার করুনঃ 'আমি একজন নৈরাশ্যবাদী, বড় বেশি ভুগি উদ্বেগ-উৎকণ্ঠায়। আমি এর পরিবর্তন চাই। ১ থেকে ৫ গুনে যেই আমি চোখ মেলব, সঙ্গে সঙ্গে দূর হয়ে যাবে উদ্বেগ-উৎকণ্ঠা ও হতাশা, আমি পরিণত হব একজন সফল, নিরুদ্বেগ, আশাবাদী মানুষে। এক, দুই, তিন...' এই পর্যন্ত গুনে আবার বলুনঃ '৫ গুনে যেই আমি চোখ মেলব, সঙ্গে সঙ্গে দূর হয়ে যাবে উদ্বেগ-উৎকণ্ঠা ও হতাশা, আমি পরিণত হব একজন সফল, নিরুদ্বেগ, আশাবাদী মানুষে। চার, পাঁচ।' চোখ মেলে বলুন, 'দূর হয়ে গেল যত উদ্বেগ-উৎকণ্ঠা ও হতাশা। আমি এখন একজন সফল, নিরুদ্বেগ, আশাবাদী মানুষ।'

বইটি নামিয়ে রেখে এখনই চর্চা করুন একবার। ইতিবাচক ঘটনা ঘটতে শুরু করবে আপনার জীবনে। প্রয়োজন মনে করলে পর পর কয়েকদিন চর্চা করুন—সুফল হতেই হবে। সবচেয়ে ভাল হয় যদি নিজের বদভ্যাস, নেতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গি চিন্তা ও ব্যবহারের একটা তালিকা তৈরি করে ফেলেন কাগজ কলম নিয়ে। প্রতিদিন একটি একটি করে ধরুন, নেতিবাচক দৃষ্টি ভঙ্গিকে ইতিবাচক করুন। প্রতিটি না-কে হ্যাঁ করবার পর যেগুলো পুরো আয়ত্তে আসেনি সেগুলো আবার করুন।

প্রাচুর্য

প্রাচুর্যের দুয়ারটা খুলতে হবে আপনার এখনি।

কেন যতটা চান ততখানি প্রাচুর্য আসে না আপনার? নিচে কয়েকটি কারণ উল্লেখ করছি, এর সবগুলো আপনার জন্যে হয়ত প্রযোজ্য হবে না; তবে কারণগুলো জেনে রাখা ভাল।

এক ॥ যা করছেন তার কোন চাহিদা নেই।
দুই ॥ যথেষ্ট পরিমাণে করছেন না।
তিন ॥ আপনি সৃজনশীল হচ্ছেন না।
চার ॥ আপনি ভাবছেন, আপনি সৃজনশীল নন।
পাঁচ ॥ আপনি ভাবছেন, যা করছেন তার কোন মূল্য নেই।

ওপরের তালিকার সংক্ষিপ্ত ব্যাখ্যাও প্রয়োজন। প্রথমতঃ মার কাছে মামা বাড়ির গল্প যেমন, এস্কিমোর কাছে বরফ তেমনি—বিকোবে না। কাজেই এমন কিছু করতে হবে যার চাহিদা আছে। দ্বিতীয়তঃ যথেষ্ট পরিমাণে খাটাখাটনি না করলে বুৎপত্তি আসে না, একটা দুটো কবিতা লিখেই কবি হিসেবে স্বীকৃতি পাওয়া যায় না—যথেষ্ট পরিমাণে তৈরি করতে হবে। তৃতীয়তঃ এমন কিছু কাজ করতে হবে যাতে পৃথিবীর কিছুটা মঙ্গল হয়। জুয়া খেললে বা স্টক মার্কেটে বেচা-কেনা করলে টাকা হতে পারে, কিন্তু বলা যাবে না আপনি কোন সৃজনশীল কাজ করছেন। চতুর্থতঃ, আপনি হয়ত সত্যিই সৃষ্টিশীল কাজ করছেন, কিন্তু নিজেই সে কাজকে অমর্যাদা বা তুচ্ছ-তাচ্ছিল্য করছেন। এবং পঞ্চমতঃ হয়ত আপনি জানেন যে আপনি সৃজনশীল কাজই করছেন, কিন্তু অবমূল্যায়ন করছেন, কাজটির তেমন কোন মূল্য আছে বলে মনে করছেন না।

এই পাঁচটি দরজা আপনার খুলতে হবে, তবেই আসবে প্রাচুর্য। কি করতে হবে খুলে বলছি।

আরামদায়ক চেয়ারে বসুন, চোখ বন্ধ করে মণিদুটো সামান্য ওপরদিকে তুলুন, লম্বা করে দম নিয়ে ধীরে ধীরে ছাড়ুন, সেই সঙ্গে শরীরটা সম্পূর্ণ ঢিল করে দিন। এবার ৫ থেকে ১ গুনে আপনি আলফা লেভেলে যাবেন; কিন্তু এই বিশেষ ক্ষেত্রে ৫ বলেই কল্পনায় দেখুন একটা দরজার গায়ে বড় করে লেখা রয়েছে ৫, আপনি ঠেলা দিয়ে খুলে ফেলবেন দরজাটা। এগিয়ে গিয়ে মনে মনে ৪ বলেই দেখুন আরেকটি দরজা—তার গায়ে বড় করে লেখা রয়েছে ৪, এটিও খুলে এগিয়ে যাবেন আপনি। এইভাবে ৩-২-১ গুনে আরও তিনটি দরজা খুলবেন আপনি।

পঞ্চম দরজা খোলার পর, অর্থাৎ ১ লেখা দরজাটা খোলার পর আপনি দেখতে পাচ্ছেন বেশ বড়সড় একটি চষা জমি। কিছুই এখনও ফলেনি ওখানে। একটা সাইনবোর্ড দেখা যাচ্ছে শুধু, তাতে লেখাঃ 'আমার সৃজন-ক্ষেত্র'।

কল্পনায় দেখুন, আপনি খেতের মাঝখানে গিয়ে দাঁড়ালেন, আপনার দু'হাত ভরা শস্যের দানা। কি শষ্য? সেটা আপনার ইচ্ছের ওপর নির্ভর করবে। কি ফলাতে চান আপনি, কি সৃষ্টি করতে চান? বড়সড় একটি পরিবার? জমজমাট কোন ব্যবসা? নতুন কোন প্রোডাক্ট? একটা বাড়ি? গাড়ি?

আপনার চারপাশে ছড়িয়ে দিন বীজগুলো, তারপর, কিনারে দাঁড়িয়ে লক্ষ্য করুন কি হয়। কি দেখতে পাচ্ছেন? ধীরে ধীরে বেড়ে উঠছে যা বুনেছেন সেটা। যদি সেটা বাড়ি হয়, দেখুন মাটি ফুঁড়ে বেরিয়ে এল ছাদ, তারপর দেয়ালগুলো,

তারপর মেঝে। যদি পরিবার চেয়ে থাকেন, দেখুন মাটি ফুঁড়ে বেরিয়ে আসছে সুন্দর সব ছেলেমেয়ে। ব্যবসা হলে দেখুন সেটা।

এবার পাঁচটি হ্যাঁ-বাচক সাজেশন উচ্চারণ করুন মনে মনে।

এক ॥ যা করেছি তার চাহিদা আছে।

দুই ॥ যতটা প্রয়োজন তত পরিমাণেই করেছি।

তিন ॥ আমি সৃষ্টিশীল।

চার ॥ আমি জানি কিভাবে সৃষ্টি করতে হয়।

পাঁচ ॥ যা করেছি মানুষের কাছে তার মূল্য আছে।

এবার ১ থেকে ৫ গুনে জেগে উঠবেন আপনি, চমৎকার বোধ করবেন, জানবেন খুলে গেছে প্রাচুর্যের দুয়ার, আসছে সৃজনশীলতার জোয়ার।

এই অনুশীলনটি যতবার প্রয়োজন চর্চা করুন। যত বেশিবার চর্চা করবেন ততই উপকার। যার আত্মপ্রেম যত কম, তার প্রয়োজন তত বেশি। এত দীর্ঘ অনুশীলনের সব কটি ধাপ মনে রাখা কঠিন হবে মনে করছেন? আসলে 'চাপসৃকিমু' শব্দটি মনে রাখলে বাকি সবই সহজ। লেভেলে পৌঁছানো আপনার জন্যে কঠিন কিছুই নয়; ৫ থেকে ১ গণনার পরিবর্তে পাঁচটি নম্বর লেখা দরজা খুলবেন—এটাও সহজ; তারপর আপনার সৃজনক্ষেত্রে বীজ ছিটানো এবং পাঁচটি সাজেশন বলা। সাজেশনগুলো মনে রাখতে সাহায্য করবে আপনাকে 'চাপসৃকিমু'। চা হচ্ছে চাহিদা, প হচ্ছে পরিমাণ, সৃ সৃষ্টিশীল, কি কিভাবে, এবং মু হল মূল্য।

এখুনি একবার চর্চা করুন না।

লোক-সম্পর্ক

মানুষকে নিয়েই হয় মানুষের বেশিরভাগ সমস্যা।

আত্মিক ভাবে কিভাবে মানুষের সঙ্গে যোগাযোগ করতে হয় আপনি আগেই শিখেছেন। যখনই প্রয়োজন ব্যবহার করুন এই কৌশল। সমস্যাকে বাড়তে না দিয়ে প্রথমেই বাস্তব যোগাযোগের চেষ্টা করুন, সেটা সম্ভব না হলে আত্মিক যোগাযোগ স্থাপন করুন। আসলে আপনি আপনার হাইয়ার সেলফের মাধ্যমে একটি মহাশক্তির সঙ্গে যোগাযোগ করছেন। আপনার সমাধান যদি উভয়ের জন্যে মঙ্গলজনক হয়, যার সঙ্গে গোলমাল তার প্রতি আপনার মনোভাব যদি সোহার্দ্যপূর্ণ হয় তাহলে সেই মহাশক্তি আপনার প্রতিপক্ষের হাইয়ার সেলফের সঙ্গে আপনার যোগাযোগ ঘটিয়ে দেবে। সেখান থেকে কোন না কোন উপায়ে তার চেতন মনে পৌঁছে যাবে আপনার সমাধান। তার মনে হবে যেন একটা আইডিয়া এসেছে তার মাথায়, একটা সহজ সমাধান পেয়ে গেছে।

আপনার অফিসের লোকজন, প্রতিবেশী পরিবার, ক্লাব মেম্বার বা ফুটবল টীম—যার বা যাদের সঙ্গে খুশি একক বা দলগতভাবে আত্মিক যোগাযোগ করতে পারবেন আপনি। কল্পনায় যার ছবি দেখতে পাবেন আপনি তারই সঙ্গে আত্মিক যোগাযোগ স্থাপন করতে পারবেন। কোন দল বা দেশবাসীর সঙ্গে যোগাযোগ করতে হলে মাঠে, ময়দানে বা রাস্তায় লোক জড়ো করুন, কিংবা কয়েকজনকে নিয়ে তাদের মাধ্যমে সবার সঙ্গে যোগাযোগ হচ্ছে বলে ধরে নিন।

ওপরে যাকে মহাশক্তি বলা হল, দার্শনিক ইয়াং তাকে কালেকটিভ আন্‌কন্‌শাস বলেছেন, শেলড্রেক বলেছেন মরফোজেনেটিক ফিল্ড, রাসেল বলে-

ছেন গ্লোবাল ব্রেন, হোসে সিলভা বলেছেন হাইয়ার ইন্টেলিজেন্স। কেউ বলবেন, খোদা, ঈশ্বর, ভগবান। যে নামেই ডাকুন, সাহায্য চাইলে তার সাড়া পাওয়া যায়। চেয়ে দেখুন, পাবেন। কাজ হলে চাইতে অসুবিধে কি?

কোন্ কোন্ ক্ষেত্রে এই আত্মিক যোগাযোগের মাধ্যমে সুফল পেতে পারেন?

স্বামী, স্ত্রী, ছেলে, মেয়ে, মা, বাবা, জামাই, শ্বশুর, মনিব, কর্মচারী, সহকর্মী, প্রতিবেশী, আইন প্রয়োগকারী, বন্ধু—এদের ব্যাপারে আগেই বলা হয়েছে; ইচ্ছে করলে নির্বাচন জয়ের জন্যে এলাকাবাসী বা দেশবাসীর সঙ্গে যোগাযোগ করতে পারেন; মাল বিক্রির জন্যে ক্রেতা সাধারণের সঙ্গে যোগাযোগ করতে পারেন; কোন বিশেষ জনহিতকর ফাণ্ডে চাঁদা সংগ্রহের জন্যে দাতাদের সঙ্গে যোগাযোগ করতে পারেন, স্বাক্ষর সংগ্রহ অভিযানেও ব্যবহার করতে পারেন এই কৌশল।

সৌহার্দ্য ও ভালবাসার সঙ্গে যোগাযোগ করুন; 'কে' সঠিক সেটাকে বড় করে না তুলে 'কি' সঠিক সেটাকে বড় করে দেখান।

নিজের ব্যক্তিগত বা দলগত সুবিধের জন্যে আত্মিক যোগাযোগ তো নিশ্চয়ই করবেন, পৃথিবীর মঙ্গলের জন্যেও এ-বিদ্যা প্রয়োগ করা দরকার। কারণ, আমরা এই পৃথিবীরই বাসিন্দা, পৃথিবীর মঙ্গলে আমাদেরও মঙ্গল। দারিদ্র্য, রোগ, ক্ষুধা, যুদ্ধ, নিরক্ষতা দূর হয়ে পৃথিবীময় স্থায়ী শান্তি আসা সত্যিই প্রয়োজন। অপরাধ, সন্ত্রাস, খুনাখুনি, ঠগবাজি বন্ধ হওয়া সবার জন্যেই মঙ্গলজনক।

একজনের জন্যে আত্মিক যোগাযোগ সবচেয়ে বেশি কার্যকরী। কিন্তু যদি একাধিকবার যোগাযোগের পরও কোন সুফল না পান, তাহলে কি বুঝতে হবে? বুঝতে হবে কোন বাধা রয়েছে। নিচের কোন্ বাধাটি আপনার জন্যে প্রযোজ্য বুঝে নিয়ে প্রতিকারের ব্যবস্থা করুন।

এক ॥ গভীর বিশ্রামাবস্থায় পৌছতে পারছেন না।

দুই ॥ কল্পনায় স্পষ্ট ছবি দেখতে পারছেন না।

তিন ॥ সুফলের প্রত্যাশা নেই আপনার মধ্যে।

চার ॥ আপনার মধ্যে লোকটির প্রতি প্রীতির ভাব নেই।

পাঁচ ॥ আপনার প্রস্তাব উভয়ের জন্য মঙ্গলজনক নয়। আপনার সমাধান তার জন্য ক্ষতিকর।

এসবের সহজ প্রতিকার রয়েছে আপনার হাতে।

এক ॥ গভীরতর স্তরে যেতে হলে ৫ থেকে ১ গণনার পর আবার ২৫ থেকে ১ পর্যন্ত গণনা করুন। শরীরের প্রতিটি পেশী শিথিল করুন বিশেষ বিশ্রাম চর্চার মাধ্যমে। আপনার পছন্দের শান্তিময় স্থানে চলে যান কিছুক্ষণের জন্যে।

দুই ॥ অতি পরিচিত মানুষের চেহারা স্পষ্টভাবে কল্পনায় আনা প্রায়ই কঠিন হয়ে পড়ে। যেহেতু ভাল করে চিনি, সেহেতু আমরা তাকে লক্ষ্য করি না। ছবি স্পষ্ট করতে হলে লক্ষ করতে হবেঃ নাক, চোখ, মুখের আদল, চুলের সিঁথি, গায়ের রঙ, জামা কাপড়—প্রতিটি বৈশিষ্ট্য খুঁটিয়ে লক্ষ করুন, সম্ভব হলে একটি ফটো সংগ্রহ করে ভাল করে দেখুন।

তিন ॥ সন্দেহ বা তাচ্ছিল্যের ভাব রাস্তার লাল বাতির মত, থামিয়ে দেয় আপনাকে; আপনার ব্রেনকে বলে খামোকা এসব করা, কোন লাভ

নেই। আপনার না-বাচক মনোভাব মেনে নেয় আপনার মস্তিষ্ক। কিন্তু বিশ্বাস ও প্রত্যাশা থাকলে ঘটবে ঠিক উল্টোটি, সবুজ বাতি দেখাবে আপনার ব্রেনকে, তরতর করে এগিয়ে যাবেন আপনি সাফল্যের পথে। কোন্টা ভাল? এগিয়ে যাওয়া, না পিছনে পড়ে থাকা? ধরুন, আপনার ছয় পুরুষ আগের একজন পর-দাদা এসেছেন আপনার ঘরে, আপনি তাঁকে যথেষ্ট খাতির-যত্ন করলেন, বিছানা-বালিশ দিলেন; থাকার জন্যে একটা ঘর দিলেন, বললেনঃ রাত হয়ে এলে বাতির এই সুইচটা টিপ দিলে আলো জ্বলে উঠবে। আপনার কথায় বিশ্বাস হল না তাঁর; তেল নেই আগুন নেই শুধু একটা সুইচে টিপ দিলে বাতি জ্বলে উঠবে এটা তাঁর কাছে মনে হল সম্পূর্ণ বাজে কথা; তিনি সুইচ টিপলেন না। ক্ষতি হল কার? বিশ্বাস ও প্রত্যাশা নিয়ে করে দেখুন না হয় কিনা। অন্ধকারে বসে থেকে লাভ আছে?

চার ॥ মনোমালিন্য ঘটে গেলে কারও প্রতি প্রীতি অনুভব করা কঠিন। শত্রুতা থেকে সৌহার্দ্যতায় পৌঁছতে হলে ক্ষমার মধ্যে দিয়ে যেতে হবে। আলফা লেভেলে যান, আপনার শান্তিময় বিশ্রামের স্থানে আমন্ত্রণ করুন তাকে, ক্ষমা করুন, ক্ষমা প্রার্থনা করুন, সম্প্রীতির উত্তাপ অনুভব করুন।

পাঁচ ॥ কোন সন্দেহ নেই, আপনি যে সমাধান বের করেছেন তাতে আপনার ঠিকই সুবিধে হবে, কিন্তু সত্যিই কি অপর পক্ষেরও সুবিধে হবে? যদি তা না হয়, আপনি সেই লোকের জন্যে সমস্যা তৈরি করছেন, সমাধান নয়। এতে কাজ হবে না। সম্পূর্ণ নিরপেক্ষ ভাবে বিচার-বিবেচনা করে দেখুন আপনার প্রস্তাবটি, প্রয়োজনে পরিবর্তন করুন, যাতে উভয়ের উপকার হয়।

এই পাঁচটি বাধা ডিঙাতে পারলে দেখবেন আত্মিক যোগাযোগে সত্যিই কাজ হয়, কখনও রঙ নাম্বার হয় না, মতবিরোধ দূর হয়, সম্পর্কের উন্নতি হয়। এর ভুরি ভুরি উদাহরণ রয়েছে, কিন্তু অযথা পাতা না ভরিয়ে আসুন সময় বাঁচাই, এগিয়ে যাই—সামনে আরও মজার কিছু জানার আছে।

আচরণ সংশোধন

আপনার পার্টনার, সহকর্মী বা কর্মচারীকে উন্নতি করার জন্যে তাগিদ দিচ্ছেন আপনি, কিন্তু কাজ হচ্ছে না। তার ধারণা, সাধ্যমত চেষ্টা সে করছে। এমন অবস্থায় আত্মিক যোগাযোগের মাধ্যমে আপনি সুফল পেতে পারেন।

এক ॥ আলফা লেভেলে যান।

দুই ॥ আলোচ্য ব্যক্তিকে কর্মরত দেখুন কল্পনায় (আপনি নিজেও হতে পারেন সেই ব্যক্তি), ত্রুটি সহ। বর্তমান উদাহরণে সে তার কাজ ভাল ভাবে করতে পারছে না। মুছে ফেলুন ছবিটি।

তিন ॥ সামান্য বামে আরেকটি ছবি দেখুন। এবার সে সিগারেট ফুঁকছে, পানি খাচ্ছে, চিউইংগাম চিবাচ্ছে কিংবা অন্য এমন কিছু একটা করছে যেটা প্রায়ই করে থাকে। আপনি দেখতে পাচ্ছেন সে কাজে উন্নতি করছে। মুছে ফেলুন ছবি।

চার ॥ আরও খানিকটা বামে আবার দেখুন তাকে, কর্মরত। অত্যন্ত পারদর্শিতার সঙ্গে কাজ করছে সে। সে-ও খুশি, আপনিও।

পাঁচ ॥ ১ থেকে ৫ গুনে ফিরে আসুন বিটায়।

বামে কেন সরাবেন, কেন সচরাচর বারবার করে থাকে এমন কোন কাজ করতে দেখবেন, তার একটু ব্যাখ্যা প্রয়োজন; ব্যাখ্যা পেলে আপনার বাম মস্তিষ্ক সহজেই মেনে নেবে, অনুশীলনে বাদ সাধবে না।

প্রথম ছবিতে সমস্যাটিকে চিহ্নিত করলাম আমরা। মনের কমপিউটারকে জানিয়ে দেয়া হল কোথায় কি ধরনের পরিবর্তন প্রয়োজন। দ্বিতীয় ছবিতে আমরা পবির্তনের সূচনা করলাম, এমন সময়ে পরিবর্তন হচ্ছে যখন সে বারবার করতে অভ্যস্ত এমন কোন কাজে রত। শেষ ছবিতে আমরা দেখতে পাচ্ছি ত্রুটি সেরে গেছে, চমৎকার কাজ করছে লোকটি।

বামে সরাবার কারণঃ বিভিন্ন এক্সপেরিমেন্টের মাধ্যমে জানা গেছে, মানুষ অবচেতন ভাবে ধরে নেয়, ভবিষ্যৎ রয়েছে তার বামদিকে, অতীত ডান দিকে। যেহেতু দ্বিতীয় ছবিটা ভবিষ্যতের ছবি, ওটাকে আমরা একটু বামে দেখছি; তৃতীয় ছবিটা তার চেয়েও একটু বামে। আর পানি খাচ্ছে বা সিগারেট টানছে দেখছি আমরা এইজন্যে যে, আমরা চাই, যতবার সে এই কাজটা করবে ততবারই কিছুটা করে উন্নতি হোক তার।

কৌশলটি বাস্তব কোন ক্ষেত্রে প্রয়োগ করে দেখুন, ঠিকই ফল পাবেন।

যোগাযোগের উপযুক্ত সময়

নিজের উন্নতির জন্যে যখন খুশি ধ্যানাবস্থায় যেতে পারেন আপনি, কোন অসুবিধে নেই—আপনার মন-কমপিউটার তৈরি হয়ে গেছে, সাহায্য পাবেন যে-কোন সময়ে। কিন্তু যখন অন্য কারও হাইয়ার সেলফের সঙ্গে যোগাযোগ করতে চান, তখন একটু বাছ-বিচার করতে হবে আপনাকে। সেই ব্যক্তি যদি দূরে থাকেন, আপনি জানেন না এই মুহূর্তে তিনি কেমন মানসিক অবস্থায় রয়েছেন। তিনি হয়ত কোন জরুরী মীটিঙে ব্যস্ত, কিংবা গাড়ির চাকা পাংচার হওয়ায় তাই নিয়ে পেরেশান, কিংবা তুমুল ঝগড়া করছেন বিবি সাহেবার সঙ্গে—এমন অবস্থায় আপনার মেসেজ গ্রহণের জন্যে তাঁর ডান মস্তিষ্ক তৈরি না-ও থাকতে পারে, আপনার প্রোগ্রামিং বিফলে যাওয়ার সম্ভাবনা রয়েছে।

কাজেই তাঁর সঙ্গে যোগাযোগের উপযুক্ত সময় নির্ধারণ করবার ভারটা আপনার ডান-মস্তিষ্কের ওপরই ছেড়ে দিন। মহাপ্রভুর মাধ্যমে আপনার অবচেতন মন জেনে নেবে সঠিক সময়টা।

এক ॥ ঘুমের আগে আলফা লেভেলে যান।

দুই ॥ মনে মনে বলুন, 'অমুকের (নাম বলুন) সঙ্গে আত্মিক যোগাযোগের উপযুক্ত সময়টা আমি জানতে চাই। ঠিক সেই সময়ে ঘুম ভেঙে যাবে আমার।'

তিন ॥ আলফা থেকেই ঘুমিয়ে পড়ুন।

চার ॥ রাতে প্রথমবার যখনই আপনার ঘুম ভাঙবে, সেটাই সময়। আবার আলফা লেভেলে গিয়ে কল্পনায় যোগাযোগ করুন বা তিনটি ছবি দেখুন।

পাঁচ ॥ আলফা থেকেই ঘুমিয়ে পড়ুন।

মনে রাখবেন মানুষের পরিবর্তন আসতে একটু সময় লাগে। কেউ-কেউ সহজে বদলাতে চায় না বা পারে না। সেক্ষেত্রে পর পর কয়েক রাতে আত্মিক যোগাযোগ করলে ভাল ফল পাবেন।

এক গ্লাস পানি

খুব সহজ একটি পদ্ধতির কথা বলেই এই পরিচ্ছেদ শেষ করব।

কঠিন কোন সমস্যায় পড়েছেন কিন্তু সমাধান দেখতে পাচ্ছেন না, কিংবা গুরুত্বপূর্ণ কোন বিষয়ে সিদ্ধান্ত নিতে পারছেন না—তখন এটা প্রয়োগ করে ফল পাবেন।

রাতে ঘুমাতে যাওয়ার আগে এক গ্লাস পানি নিন। চোখ বুজে মণিদুটো সামান্য ওপর দিকে তুলে গ্লাসের অর্ধেক পানি পান করুন। পানি খেতে খেতে মনে মনে বলুন, 'একটা সুসমাধানের জন্যে খেলাম পানিটুকু।' খাটের কাছাকাছি কোথাও অবশিষ্ট পানি সহ গ্লাসটা রাখুন, একটা তস্তরি দিয়ে চাপা দিন গ্লাসটা, তারপর বিছানায় শুয়ে ঘুমিয়ে পড়ুন। সকালে ঘুম থেকে উঠেই রাতের পুনরাবৃত্তি করুন এবং অবশিষ্ট পানিটুকু পান করুন।

এই পদ্ধতি প্রয়োগ করতে আপনার আলফা লেভেলে যাওয়ার প্রয়োজন নেই। সেই রাতেই স্বপ্নের মাধ্যমে এসে যেতে পারে সমাধান। যদি তাই হয়, তাহলে কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করে অবশিষ্ট পানিটুকু পান করুন। কিংবা পরদিন যে-কোন সময়ে সমাধান আসতে পারে হঠাৎ করে নিজেরই ভেতর থেকে, অথবা অন্য কারও মাধ্যমে।

এই পদ্ধতি প্রয়োগে শুধু একটি কথা মনে রাখতে হবে আপনারঃ একটি সমস্যার সমাধান না হওয়া পর্যন্ত দ্বিতীয় সমস্যা সমাধানের ভার চাপাবেন না। একেকবারে একটি করে যত খুশি সমস্যার সমাধান করুন।

স্বাস্থ্য সমস্যা

'জন্মিলে মরিতে হবে, অমর কে কোথা কবে' কথাটি যেমন সত্য, তেমনি সত্য মানুষের বেঁচে থাকার আগ্রহ, সুস্বাস্থ্যের আকাঙ্ক্ষা, অসুখ এড়াবার প্রচেষ্টা।

কিন্তু অসুখ এসেই যায়। আমাদের মধ্যেই এক প্রবল শক্তি রয়েছে, যাকে রোগ-শোকের জননী বলা যায়। এর কারণে আমরা যতটা ভুগি, সম্ভবত আর কিছুতে অতটা নয়। এর কারণে মানুষের সঙ্গে সম্পর্কের অবনতি হয়, মানসিক শান্তি বিঘ্নিত হয়, জ্ঞানার্জন সীমিত হয়ে পড়ে, আসে বিফলতা—বেশিরভাগ শারীরিক অসুস্থতার কারণও এই শত্রু। এর সঙ্গে যুদ্ধ করতে গেলে এটা আরও শক্তিশালী হয়ে ওঠে। এর একমাত্র ওষুধ হচ্ছে বিশ্রাম। শত্রুটির নাম মানসিক চাপ, বা ইংরেজিতে 'স্ট্রেস'।

সময় নেই, সময় নেই; যথেষ্ট পরিমাণে ভালবাসা নেই; যথেষ্ট টাকা নেই; যথেষ্ট অভিজ্ঞতা, যথেষ্ট আরাম নেই—চাপের মধ্যে আছি আমরা। দীর্ঘদিনের চাপ আমাদের রক্তের শ্বেত কণিকা কমিয়ে দেয়, রোগ প্রতিরোধের ক্ষমতা চলে আসে শূন্যের কোঠায়। যে-কোন রোগের জন্যে আমরা তখন আদর্শ টার্গেট।

অনেক মানুষ টেরই পায় না যে তারা পরিণত হয়েছে চাপের শিকারে।

শরীর-মন যখন অবসাদে ভেঙে পড়ার উপক্রম হয়, তখনও বোঝে না কতখানি চাপের মধ্যে রয়েছে তারা। আপনার ক্ষেত্রে এমনটি ঘটা উচিত নয়।

লক্ষণগুলো কি? কি দেখে বুঝবেন আপনি চাপের মধ্যে রয়েছেন কিনা? কয়েকটি প্রশ্ন জিজ্ঞেস করুন নিজেকেঃ কাজ কি একঘেয়ে লাগছে? একসময় যে উৎসাহ-উদ্দীপনা ছিল সেসব কি উবে গেছে? মানুষের সঙ্গে কি প্রায়ই খটোমটো বেধে যাচ্ছে? গুরুত্বপূর্ণ বিষয় ভুলে যাচ্ছেন? নতুন কিছুতে নিজেকে জড়াতে কি ভয় লাগে? মনে হয় অনেক বয়স হয়ে গেছে—বুড়ো হয়ে গেছেন?

এসব প্রশ্নের উত্তর যদি হ্যাঁ-সূচক হয়, তাহলে বুঝতে হবে ভয়ানক চাপের মধ্যে আছেন, এখুনি কিছু করা দরকার। কি করবেন?

প্রতিদিন অন্তত পনের মিনিটের জন্যে আলফা লেভেলে চলে যাবেন, ২৫ থেকে ১ গুনে আরও গভীরে যাবেন, ওখানে গিয়ে শান্তিময় দৃশ্য দেখবেন শুধু কল্পনায়, বিশ্রাম নেবেন। দেখবেন ক্রমেই দূর হয়ে যাচ্ছে মানসিক চাপ, সুস্বাস্থ্যের লক্ষণ ফিরে আসছে একে একে।

প্রতিদিনের এই কর্মসূচী চমৎকার বর্ম হিসেবে কাজ করবে ঠিকই, কিন্তু মাঝে মাঝেই বর্ম ভেদ করে কিছু কিছু শেল ঢুকে পড়বে ভেতরে। বসের কড়া ধাতানি, স্ত্রী বা স্বামীর সঙ্গে একটা খণ্ডযুদ্ধ, প্রতিবেশীর সঙ্গে গরম বাক্য বিনিময়—এসব এড়ানো যায় না। এরকম অবস্থার সৃষ্টি হলে তিন-আঙুল-টেকনিক দিয়ে তৎক্ষণাৎ মোকাবেলা করবেন উত্তেজনার।

তিন আঙুল এক করে মুহূর্তে গভীরতর লেভেলে যাওয়ার কৌশল আপনি আগেই আয়ত্ত করেছেন, এবার সেইসঙ্গে শান্ত ও আত্ম-নিয়ন্ত্রিত থাকার সাজেশন যোগ করে নিন।

এক ॥ আরামদায়ক চেয়ারে বসুন, এবং আলফা লেভেলে যান।

দুই ॥ ২৫ থেকে ১ গণনা করে আরও গভীরে যান এবং কল্পনায় আপনার প্রিয় শান্তিময় স্থানে চলে যান।

তিন ॥ মধ্যমা অনামিকা ও বুড়ো আঙুলের মাথা (যে-কোন হাতের) এক করে মনে মনে তিনবার বলুন, 'যখনই আমি তিন-দুই-এক বলে এই তিন আঙুল এক করব, তখনই গভীরতর লেভেলে পৌঁছে যাব এবং শান্ত ও আত্ম-নিয়ন্ত্রিত থাকব।'

চার ॥ ১ থেকে ৫ গুনে নিয়ম মাফিক জেগে উঠুন।

কয়েক মিনিট সময় ব্যয় করে ওপরের কৌশলটি আয়ত্ত করে নিন এখনই। ভবিষ্যতে যখনই চাপ সৃষ্টি হবে, সঙ্গে সঙ্গে কাজে লাগাবেন একে।

অবসাদ

মাঝে মাঝেই প্রাণশক্তির অভাব বোধ করি আমরা, অবসাদে ছেয়ে যায় দেহ-মন। শারীরিক পরিশ্রমের কারণে যে ক্লান্তি সেটা দূর হয়ে যায় শরীরটা বিশ্রাম পেলে; কিন্তু মানসিক চাপের কারণে যে অবসাদ, সেটা দূর হতে চায় না সহজে। ঘরে বা বাইরে ছোটখাট ঘটনা, কাজে সামান্য বিঘ্ন—এরকম কয়েকটি চাপ একসঙ্গে হলেই প্রাণশক্তি বাধা পায়, আসে অবসাদ।

হয়ত একটা ভুল করলাম, মনে মনে পস্তাচ্ছি সেজন্যে। কিছু হারিয়ে ফেললাম—কোন বস্তু, খরিদ্দার বা বন্ধু—মনটা দমে যায়। ঘড়ির দিকে চেয়ে দেখি

সময় নেই, অথচ কত কী বাকি রয়ে গেছে করার, উৎকণ্ঠা চেপে ধরে। কেউ সমালোচনা করল, খিঁচড়ে যায় মেজাজটা। এরকম প্রতিটি ঘটনা ছোট ছোট চাপ সৃষ্টি করে মনের উপর। কিন্তু সবগুলো একত্র হলে বড়সড় চাপের সৃষ্টি হয়, ঘিরে ধরে অবসাদ।

মনের এই ক্লান্তি দূর করতে হলে কি করবেন আপনি?

এক ॥ আলফা লেভেলে চলে যান।

দুই ॥ মনে মনে বলুন, 'কিছু ভাল লাগছে না, ক্লান্তি বোধ করছি । আমি এই ক্লান্তি চাই না। আমি শরীরে-মনে প্রাণশক্তি অনুভব করতে চাই, খুশি হয়ে উঠতে চাই, সুস্থ বোধ করতে চাই। ১ থেকে ৫ পর্যন্ত গুনব আমি এখন। ৫ গুনে চোখ মেলব এবং সম্পূর্ণ জেগে উঠব, প্রাণশক্তি অনুভব করব, খুশি হয়ে উঠব, সুস্থ বোধ করব।

তিন ॥ মনে মনে ১ থেকে ৩ পর্যন্ত গণনা করুন। ৩ গণনার পর আবার একবার বলুন, '৫ গুনে চোখ মেলব আমি, সম্পূর্ণ জেগে উঠব, প্রাণশক্তি অনুভব করব, খুশি হয়ে উঠব, সুস্থ বোধ করব।'

চার ॥ ধীরে ধীরে ৪ ও ৫ গুনে চোখ মেলুন এবং বলুন, 'সম্পূর্ণ সজাগ আমি এখন, প্রাণশক্তিতে ভরপুর, চমৎকার লাগছে, সুস্থ বোধ করছি।'

এই একই ভাবে আপনি মন খারাপ কাটিয়ে আনন্দিত হয়ে উঠতে পারেন। হতাশা কাটিয়ে উৎসাহ ও উদ্দীপনা বোধ করতে পারেন। নৈরাশ্যবাদী থেকে আশাবাদীতে পরিণত করতে পারেন নিজেকে। উদ্বেগ কাটিয়ে হয়ে উঠতে পারেন আত্মপ্রত্যয়ী।

যখনই চাপ বোধ করবেন, তখনই প্রয়োগ করুন এই ওষুধ।

গবেষণাগার

আপনার যেমন বিশ্রামের জন্যে একটা শান্তিময় স্থান আছে, তেমনি একটি গবেষণাগারও থাকা দরকার। ওখানে যেমন আপনার দু'জন উপদেষ্টা আছে, এখানেও দরকার দু'জনের। ইচ্ছে করলে সেই আগের দু'জনকেই গবেষণাগারের উপদেষ্টা হিসেবে গ্রহণ করতে পারেন, ইচ্ছে করলে নতুন দু'জন উপদেষ্টা নিয়োগ করতে পারেন।

গভীর আলফা লেভেলে গিয়ে যেমন খুশি তেমনি ভাবে সাজাবেন আপনি আপনার গবেষণাগার। বেশ বড়সড় একটা কামরা নেয়াই ভাল। নিজের জন্যে চেয়ার-টেবিল তো থাকবেই, রোগী শোয়ানোর জন্যে একটা খাট রাখতে পারেন, ফাইল ক্যাবিনেট থাকতে পারে, কমপিউটার, যন্ত্রপাতি, ওষুধপত্র, বড় একটা টেলিভিশন ইত্যাদি লাগবে, দক্ষিণ দেয়ালে ছবি দেখার জন্যে একটা স্ক্রীন থাকলে ভাল হয়। এরপর তৈরি করবেন আপনি উপদেষ্টা, কিংবা আগের উপদেষ্টাদেরই আমন্ত্রণ করবেন একে একে।

উপদেষ্টাদের কিভাবে ব্যবহার করতে হয়, আপনি তো জানেনেই। তাদের পরামর্শ চাইবেন, এবং নিজেই সমাধান বের করবার চেষ্টা করবেন, যখন উত্তর পেয়ে যাবেন, ধন্যবাদ দেবেন তাদের। বেশ কয়েকটা স্বাস্থ্য সমস্যার সমাধান

করে ফেললেই আপনার আত্মবিশ্বাস এসে যাবে। যতই এসব কাল্পনিক ডাক্তার ডাক্তার খেলা মনে হোক, আপনার দরকার কাজ, কাজ হলেই আপনি সন্তুষ্ট হতে পারবেন।

কিভাবে রোগ সারাবেন আপনি? গলব্লাডার স্টোন, কিংবা কিডনি স্টোন দুআঙুলে পিষে পাউডার করে ফেলতে পারেন; জখম সেলাই করে দিতে পারেন সুঁই-সুতো দিয়ে; ফুসফুসের দাগ রাবার দিয়ে ঘষে মুছে দিতে পারেন; যেখানে খুশি মলম মাখিয়ে দিতে পারেন।

সবশেষে কল্পনায় দেখবেন মানুষটি (কিংবা আপনি নিজে) সেরে উঠেছেন, শারীরিক সমস্যাটি দূর হয়ে গেছে।

প্রস্তুতি

এক ॥ আলফা লেভেলে গিয়ে কল্পনার সাহায্যে প্রবেশ করুন মানুষের শরীরে। এমন কাউকে বেছে নিন, যার চেহারা স্পষ্টভাবে মনে আনতে পারেন। শরীরে প্রবেশ করে হাড়গুলো দেখুন, তারপর একে একে ঘুরে আসুন তার মস্তিষ্ক, হৃৎপিণ্ড, যকৃত, ফুসফুস, অগ্ন্যাশয়, (pancreas), মূত্রাশয়, পাকস্থলী এবং অন্যান্য গুরুত্বপূর্ণ অঙ্গপ্রত্যঙ্গ থেকে। কয়েকবার পুনরাবৃত্তি করুন। যতদিন সহজভাবে মানুষের শরীরে প্রবেশ করা আয়ত্তে না আসে, চর্চা করতে থাকুন।

দুই ॥ উপরের অনুশীলনটি ভালমত শেখা হয়ে গেলে দ্বিতীয় ধাপে আসুন। আলফা লেভেলে যান। বিশেষ বিশ্রাম চর্চার মাধ্যমে আরও গভীরে যান। তারপর আরও একটু গভীরে যাওয়ার জন্য ১০ থেকে ১ অথবা ২৫ থেকে ১ পর্যন্ত গণনা করুন ধীরে ধীরে, শ্বাসের সঙ্গে তাল মিলিয়ে। এবার আপনার গবেষণাগারটি তৈরি করে ফেলুন। প্রথমে ঘরটি দেখুন, তারপর আপনার পছন্দমত সাজান ঘরটিকে যেমন খুশি। আপনার চেয়ার-টেবিল থাকতে পারে একপাশে। দক্ষিণের দেয়ালে একটা স্ক্রীন থাকতে পারে যেটায় ছবি ফুটিয়ে তুলে পরীক্ষা করবেন আপনি মানুষকে। একটা ঘড়ি তো থাকতেই হবে কোন দেয়ালে, ক্যালেণ্ডার থাকবে, নানান ধরনের যন্ত্রপাতি থাকবে, ওষুধপত্র থাকবে, রোগী শোয়ানোর জন্যে একটা বেড থাকতে পারে, ঘরে এসি থাকতে পারে, ফ্যান তো থাকবেই, আলোর ব্যবস্থা থাকবে, জোরাল একটা টর্চ থাকলে দেখবেন কাজে লাগবে। একটা চার্জার লাইটও রাখতে পারেন—বলা কি যায়, কখন লোড শেডিং শুরু হয়ে যাবে, কিংবা খামোকা চলে যাবে বিদ্যুৎ। একপাশে হাত ধোয়ার বেসিন থাকতে পারে, একটা টয়লেট থাকতে পারে। মোট কথা, কার্পণ্য না করে মনের মত সাজান ঘরটিকে। একটি দরজা তৈরি করুন, বোতামে টিপ দিলেই যেটা ধীরে ধীরে নেমে যায় মেঝের ভেতর।

তিন ॥ ঘরটা তৈরি হয়ে গেলে আপনার শান্তিময় স্থানের উপদেষ্টা দু'জনকে ডেকে আনবেন আপনি সে-ঘরে, কিংবা নতুন দু'জন উপদেষ্টা নিয়োগ করবেন। একজন পুরুষ, একজন নারী—যাদের প্রতি আপনার আস্থা

আছে, যাদের আপনি সম্মান করেন। আপনার গদি আঁটা চেয়ারের হাতলে ফিট করা বোতাম টিপে দরজাটা খুলুন, পুরুষ উপদেষ্টাকে ভেতরে আসতে অনুরোধ করুন। কল্পনায় দেখুন তাকে, সালাম বিনিময় করুন, উপদেষ্টা হিসেবে সাহায্য করতে রাজি হওয়ায় ধন্যবাদ দিন। এরপর একজন মহিলা উপদেষ্টা তৈরি করুন একই ভাবে।

চার ॥ এবার একটি কেস নিন। গবেষণাগারে প্রবেশ করুন, উপদেষ্টাদের সঙ্গে সালাম বিনিময় করুন। তারপর রোগীকে শায়িত অবস্থায় খাটে অথবা দেয়ালের স্ক্রীনে দেখুন। সমস্যা খুঁজে বের করুন এবং সারিয়ে দিন। উপদেষ্টাদের ধন্যবাদ দিন। সালাম বিনিময়ের পর বিদায় নিন। জেগে উঠুন।

ব্যবসায়িক সাফল্য

ব্যবসায়ীরা ইচ্ছে করলেই এ-বিদ্যা কাজে লাগিয়ে উপকৃত হতে পারেন। উত্তর আসবে, সমাধান আসবে, প্রোডাকশন বাড়বে, মান উন্নত হবে, বিক্রি বাড়বে, লাভের অঙ্ক বৃদ্ধি পাবে। বাম-মস্তিষ্কের পাশাপাশি ডান-মস্তিষ্কের সাহায্য পেলে যে-কোন সাধারণ ব্যবসায়ীর পক্ষে অসাধ্য সাধন করা সম্ভব।

উপদেষ্টার সাহায্য পেতে পারেন, স্বপ্নকে কাজে লাগাতে পারেন, তিন আঙুল এক করে গভীরতর স্তর থেকে তুলে আনতে পারেন সমাধান, আত্মিক যোগাযোগের মাধ্যমে নিষ্পত্তি করতে পারেন বিবাদের—অর্থাৎ এতদিন যা শিখেছেন, সবই লাগাতে পারবেন আপনি ব্যবসায়িক সাফল্যের কাজে।

প্রথমেই শিখে নিন 'মনের আয়না' কৌশল। এই পদ্ধতিতে খুব সহজেই নেতিবাচক ধ্যান-ধারণা ও ক্ষতিকর ভাবাবেগ দূর করতে পারবেন। আলফা লেভেলে গিয়ে কল্পনায় একটি আয়না দেখবেন আপনি। আপনার খুশিমত যে-কোন আকারের আয়না দেখতে পারেন। এই আয়নাটির বিশেষত্ব হচ্ছে এর চারপাশে একটি ফ্রেম আছে, সেটি রঙ পরিবর্তন করতে পারে। আপনি চাইলেই গভীর নীল হয়ে যাবে ফ্রেমটা, আপনার ইচ্ছেতে উজ্জ্বল সাদা হয়ে উঠবে। সমস্যা দেখবেন আপনি নীল ফ্রেমের আয়নায়, সমাধান দেখবেন সাদা ফ্রেমের আয়নায়।

কিভাবে কি করবেন বুঝে নিন ভাল করে—ধাপগুলোর বর্ণনা দিচ্ছি।

এক ॥ আলফা লেভেলে যান।

দুই ॥ কল্পনা করুন, নীল ফ্রেমের আয়নায় আপনি সমস্যাটি দেখতে পাচ্ছেন। অল্প কিছুক্ষণের জন্যে দেখুন সমস্যাটি।

তিন ॥ সমস্যার ছবি মুছে ফেলুন, আয়নাটি সামান্য কিছুটা বামে সরিয়ে রাখুন, এবং ফ্রেমের রঙ বদলে সাদা করে নিন।

চার ॥ এই সাদা ফ্রেমের আয়নায় এবার কল্পনায় দেখুন সমাধান হয়ে গেছে সমস্যাটির, অথবা পৌঁছে গেছেন আপনার লক্ষ্যে।

পাঁচ ॥ নিয়ম অনুযায়ী ১ থেকে ৫ গুনে সমাপ্তি।

ছয় ॥ এখন থেকে যখনই বিষয়টি নিয়ে চিন্তা করবেন, সমস্যা হিসেবে দেখবেন না আর, সাদা ফ্রেমের সমাধান হিসেবে প্রত্যক্ষ করুন।

এখানে সমাধান সম্পর্কে আরেকটি কথা। এই কথাটি আপনার সমস্ত সমাধান বা

লক্ষ্য সম্পর্কেই প্রযোজ্য। কোন বিশেষ পদ্ধতি বা পথে সমাধান বা লক্ষ্যে পৌঁছানোর দৃশ্য না দেখে শুধু শেষটুকু দেখুন, পদ্ধতি বা পথ খুঁজে নেয়ার দায়িত্ব ছেড়ে দিন আপনার হাইয়ার সেলফের ওপর। কিভাবে কি করবে সেটা বলে দিয়ে তার হাত-পা বেঁধে দেয়াটা ঠিক হবে না।

ধরুন, আপনি একটা অয়েল পেইন্টিং বিক্রি করতে চান। আপনি জানেন, আপনার পরিচিত জনৈক জামান সাহেব তৈলচিত্র কিনতে আগ্রহী। আপনি যদি কল্পনায় দেখেন জামান সাহেব এসে হাজির হলেন, ছবিটি এতই পছন্দ হল যে সঙ্গে সঙ্গে পুরো টাকা পরিশোধ করে ছবিটি বগলদাবা করে হাসতে হাসতে চলে যাচ্ছেন—সেটা ঠিক হবে না। তারচেয়ে ছবিটির ফ্রেমে SOLD লেখা একটুকরো কাগজ দেখা ভাল। বিক্রি হলেই তো আপনার সমাধান হল, জামান সাহেবকে দিয়েই কেনানোর প্রয়োজন নেই—তাঁর এই ছবি ততটা পছন্দ না-ও হতে পারে, তিনি যে-দেয়ালে টাঙাতে চান সেই তুলনায় ছবিটি ছোট বা বড় হতে পারে, কিংবা তিনি হয়ত আরও সস্তা দামের ছবি খুঁজছেন। কাজেই তাঁকে সমস্যায় না ফেলে আপনি শুধু সমাধান প্রত্যক্ষ করুন, দেখবেন ঠিক সময়ে উপযুক্ত খরিদ্দার পৌঁছে গেছে।

আত্মঘাতী প্রবণতা

অনেকের মধ্যে থাকে এই প্রবণতা। নিজের সাফল্যে বাধা দেয় নিজেই। হয়ত চমৎকার এগোচ্ছিল দর-দাম ও সেলসের কথাবার্তা, হঠাৎ এমন কিছু করে বসলেন যে সব ভণ্ডুল হয়ে গেল—ছুটে গেল পার্টি।

এরকম যাদের হয়, তারা একটু চেষ্টা করলেই স্মরণ করতে পারবে গুরুজনের মন্তব্য—ছোটবেলায় যেগুলো গেঁথে গেছে মনের মধ্যেঃ এটা একটা গাধা, একে দিয়ে কিচ্ছু হবে না! কিছুতে সফল হওয়ার উপক্রম হলেই নিজের ভেতর থেকে বাধা আসেঃ আমাকে দিয়ে তো কিছু হওয়ার কথা নয়! এরাই পরীক্ষার আগে জ্বর বাধায়, ইন্টারভিউয়ের দিন দেরি করে ঘুম থেকে ওঠে, খরিদ্দারকে চটিয়ে দেয় অনর্থক।

নিজ সম্পর্কে খুব নিচু ধারণা পোষণ করে এরা, মূল্যহীন মনে করে নিজেকে। প্রতিষ্ঠা, সম্মান, টাকা বা পুরস্কার পাওয়ার সম্ভাবনা দেখা দিলে অবচেতন ভাবে নিজেই বাধা সৃষ্টি করে। যেন নিজের তৈরি কারাগারে বাস করছে এরা, এ-জেলখানার ইঁট-সিমেন্ট-বালু হচ্ছেঃ মা-বাবার কঠোর শাসন ও দায়িত্বজ্ঞানহীন মন্তব্য, ক্লাসে কম নাম্বার পাওয়া, শিক্ষকের শাস্তি, খেলাধুলায় অসাফল্য ইত্যাদি জাগতিক সীমাবদ্ধতা।

বেশিরভাগ মানুষ সারাটা জীবনই কাটিয়ে দেয় এই কারাগারে, জানে না যে কারার ওই লৌহ কপাটের তালাটা খোলাই আছে; ইচ্ছে করলে বেরিয়ে এসে পৃথিবীর সমস্ত হাসি-আনন্দ, স্বাস্থ্য, ধন-সম্পদ, প্রেম-ভালবাসা পেতে পারে সে যখন খুশি।

কিভাবে দূর হবে এই আত্মঘাতী প্রবণতা? আপনাকে অবশ্যই বিশ্বাস করতে হবে যে আপনি মোটেই হেলাফেলার বস্তু নন, পৃথিবীর সমস্ত প্রাচুর্য, জীবনের সমস্ত সেরা সম্পদ অর্জন ও উপভোগ করবার যোগ্যতা ও অধিকার আপনার আছে।

এক ॥ নিজেকে ক্ষমা করুন। আপনার শান্তিময় স্থানে নিজেকে আমন্ত্রণ

করুন। নিজের সমস্ত ভুল-ভ্রান্তি ও দোষ-ত্রুটির জন্য ক্ষমা করে দিন নিজেকে।

দুই ॥ আত্মিক যোগাযোগের মাধ্যমে অন্যের উপকার করুন। অন্যকে সাহায্য করলে নিজে সাহায্য পাওয়ার যোগ্যতা অর্জন করা যায়।

তিন ॥ মনের আয়নাটি ব্যবহার করুন। নীল ফ্রেমে বর্তমান নিজেকে দেখুন। ছবিটি মুছে ফেলুন। আয়নাটি কিছুটা বামে সরিয়ে সাদা ফ্রেমে নিজেকে দেখুন একজন সফল বিজনেস ম্যাগনেট হিসেবে। এবং তার পর থেকে যখনই নিজের ওপর বিরক্ত হবেন বা অসহিষ্ণু বোধ করবেন, সফল নিজেকে দেখুন, সাদা ফ্রেমের আয়নায়।

চার ॥ প্রতিদিন আলফা লেভেলে গিয়ে পজিটিভ সাজেশন দিন। নিজেই তৈরি করে নিন আপনার উপযোগী সাজেশন, অথবা নিচের এই সর্বজন প্রযোজ্য সাজেশনটি মনে মনে বলুন তিনবারঃ 'দিন দিন, সব দিক থেকে আমি ভাল হচ্ছি, বড় হচ্ছি, সুখী হচ্ছি আরও।'

তিন আঙুল

ব্যবসার ক্ষেত্রে তিন আঙুল পদ্ধতি ব্যবহার করে আপনি অনেক উপকার পাবেন। প্রোডাকশন লাইনে কোথাও গুণগত মান ক্ষুণ্ন হচ্ছে? তিন আঙুল এক করে দেখুন ঠিক কোথায় গোলমালটা। বিশেষ একটি কাজের দায়িত্ব কার ওপর দেয়া যায় ভাবছেন? তিন আঙুল এক করে ভাবুন। কোন একটি ব্যাপারে একাগ্র মনোযোগ দেয়া দরকার? তিন আঙুল এক করুন। হঠাৎ কোন জরুরী সিদ্ধান্ত গ্রহণের প্রয়োজন দেখা দিয়েছে? এক করুন তিন আঙুল।

বিশেষ অবস্থা মোকাবিলার জন্যে আপনি তিন আঙুল পদ্ধতির সাজেশনকে একটু পরিবর্তন করে নিজের উপযোগী করে নিতে পারেন। 'যখনই আমি তিন-দুই-এক বলে এই তিন আঙুল এক করব, তখনই গভীরতর লেভেলে পৌঁছে যাব' এর সাথে যুক্ত করে দিতে পারেনঃ

'...যেন স্টাফ মীটিঙে ঠিক সময়ে ঠিক কথাটি বলতে পারি।'

'...এবং গভীর মনোযোগ দিয়ে পাঠ করব রিপোর্টটি, যাতে তিন-আঙুল-পদ্ধতিতে যখন প্রয়োজন এর যে-কোন অংশ স্মরণে আনতে পারি।'

'...যাতে নমুনাগুলো পরীক্ষার সময় সঠিক জিনিসটি বাছাই করতে পারি।'

যতই চর্চা করবেন ততই জোরাল ভাবে ব্যবহার করতে পারবেন তিন আঙুল পদ্ধতি। চর্চায় বাড়বে আপনার দক্ষতা ও সাফল্য।

আত্মিক যোগাযোগ

একটি শব্দ উচ্চারণ না করেও আত্মিক যোগাযোগের মাধ্যমে মানুষের সঙ্গে কথাবার্তা ও ভাব বিনিময় আপনার ব্যবসার অনেক কাজে আসতে পারে। প্রয়োজনে নিশ্চয়ই মুখে কথা বলবেন, কিন্তু যখন মুখের কথায় কাজ হবে না, তখনই যোগাযোগ করবেন আপনি তার হাইয়ার সেলফের সঙ্গে। প্রীতির সঙ্গে যদি যোগাযোগ করতে পারেন নিশ্চয়ই আপনি আপনার সম্ভাব্য খরিদ্দার, কঠিন প্রতিযোগী এবং অসহযোগী সহকর্মীদের ওপর প্রভাব বিস্তার করতে পারবেন। শ্রমিক সমস্যায় আত্মিক যোগাযোগের মাধ্যমে সঠিক পন্থায় ঐকমত্য আনতে পারবেন। আপনার ওপরওয়ালা এবং অধীনস্থ কর্মচারীদের সঙ্গে প্রতিনিয়ত

আত্মিক যোগাযোগ থাকলে অনেক সমস্যা মিলিয়ে যাবে হাওয়ায়।

কতভাবে আপনার ব্যবসায়ে এই পদ্ধতি প্রয়োগ করা সম্ভব সেটা জানার উপায় আমার নেই। আমি জানি না কি ধরনের কি ব্যবসা করেন আপনি—নিজে একটু চিন্তা করলেই আবিষ্কার করতে পারবেন নতুন নতুন প্রয়োগ ক্ষেত্র।

সম্প্রতি মেকসিকোতে এক গবেষণাগারে ইলেকট্রো এনকেফ্যালোগ্রাফের সাহায্যে নিশ্চিত ভাবে প্রমাণ করা গেছে যে আত্মিক যোগাযোগের মাধ্যমে সত্যিই একে অপরকে প্রভাবিত করা সম্ভব। যোগাযোগের সময় প্রত্যেক জোড়ার ব্রেন-ওয়েভের প্যাটার্নে আশ্চর্য মিল পাওয়া গেছে।

উপদেষ্টা

দু'জন প্রতিভাবান পরামর্শদাতা রয়েছে আপনার গবেষণাগারে, আপনাকে যে-কোন বিষয়ে সঠিক পথ-নির্দেশ দেয়ার জন্যে—ব্যবসার কাজে তাদের পরামর্শ চাইবেন না কেন? যখনই প্রয়োজন তখনই উপদেশ চাইবেন, মহিলা বিষয়ক প্রশ্নের উত্তর চাইবেন মহিলা উপদেষ্টার কাছে, পুরুষদের বিষয় হলে প্রশ্ন রাখবেন পুরুষ উপদেষ্টার কাছে।

এমন ভাবে প্রশ্ন করুন, যেন একটি বা দুটি শব্দে উত্তর হয়। প্রশ্ন করেই নিজে ভাবতে শুরু করুন। একটা উত্তর এসে যাবে। মনে হবে যেন অনুমান করছেন বা নিজেই বানাচ্ছেন। সেটাই সঠিক অনুভূতি, উত্তর এসেছে উপদেষ্টার কাছ থেকেই।

ইচ্ছে করলে আপনি বিশেষ ক্ষেত্রে পরামর্শের জন্যে সংশ্লিষ্ট কোন বিশেষজ্ঞকে সাময়িকভাবে উপদেষ্টা নিয়োগ করতে পারেন। নতুন মানুষের সঙ্গে ভাবের আদান-প্রদানে যদি অসুবিধে বোধ করেন তাহলে প্রশ্নটি করেই উপদেষ্টার মাথাটি হেলমেটের মত নিজের মাথায় বসিয়ে নিন। আপনার মনে যে চিন্তা ও অনুভূতি আসবে, ধরে নিন সেগুলো আপনার উপদেষ্টার। উত্তর পেয়ে গেলে হেলমেটটা খুলে ফেরত দিতে ভুলবেন না আবার।

এইভাবে যাকে খুশি ব্যবহার করতে পারবেন আপনিঃ সেরা ব্যাঙ্কার, সেরা আইনজ্ঞ, সেরা শিল্পী, সেরা ব্যবস্থাপক, এমন কি আপনার সেরা প্রতিযোগীকেও। চিন্তা করুন!

চমৎকার শুভ দিন

আপনার অনুশীলনের শেষ তিনদিন সকালে কি করেছেন মনে আছে? ইচ্ছে করলে বাকি জীবন প্রতিদিনই আপনি এই চর্চা চালিয়ে যেতে পারেন। সকালে ঘুম থেকে উঠেই প্রকৃতির জরুরী ডাক সেরে খাটের কিনারায় বা একটা চেয়ারে বসুন। আলফা লেভেলে গিয়ে ঘড়ির কাঁটা ঘুরিয়ে ঘুরিয়ে চমৎকার শুভ দিন দেখুন কল্পনায়। যেমন কল্পনা করবেন, তেমনি আনন্দময় হয়ে উঠবে আপনার দিনটা। করেই দেখুন। এখনই পাতা উল্টে দেখে নিন কিভাবে কি করবেন।

জীবনের অন্যান্য সমস্যা

অনেক কথাই বলা হল। জীবনে সুখ, সমৃদ্ধি, সুনাম, শান্তি, স্বাস্থ্য, সাফল্য ও

প্রতিষ্ঠা কিভাবে অর্জন করবেন জানেন, আপনি এখন; জানেন, কিভাবে সমাধান করবেন কঠিন সমস্যা। চর্চার মাধ্যমে পারদর্শিতা বৃদ্ধি পাবে আপনার, দিন দিন সব দিক থেকে ভাল হবেন, বড় হবেন, সুখী হবেন আরও।

এবার আমরা সংক্ষেপে আলোচনা করব আরও দু'একটি জরুরী বিষয়ে।

বিচ্ছেদ

প্রিয়জনের বিচ্ছেদ এড়াবার উপায় নেই। প্রচণ্ড আঘাত হেনে একেবারে পঙ্গু করে ফেলে আমাদের গভীর শোক। এমনি অবস্থায় অসহায় ভাবে পড়ে পড়ে মার না খেয়ে, প্রাথমিক প্রবল ধাক্কাটা কাটিয়ে উঠেই আলফা লেভেলে গিয়ে নিজেকে সামলে নেয়ার চেষ্টা করতে হবে আপনার। কারণ, কে না জানে, প্রিয়জনের শোক এক সময় কাটিয়ে উঠতেই হয়; আজ যার বিচ্ছেদে আমরা শোকে মুহ্যমান, মনে হচ্ছে অচল হয়ে গেছে সব, ফাঁকা হয়ে গেছে পৃথিবী—আগামী বছর আজকের এই দিনে সেই শোকের তীব্রতা একশো ভাগের দশ ভাগও অবশিষ্ট থাকবে না। জীবন তার নিজের নিয়মে চলে, এগিয়ে যেতে হয় মানুষকে, জীবনের রঙ-রস সবই ফিরে আসে ক্রমে ক্রমে। আলফা লেভেল ব্যবহার করুন শোক সামলে নেয়ার জন্যে।

ভীতি

কিন্তু ভীতির বেলায় ঘটে ঠিক উল্টোটা। কোন একটি ভীতিকে যদি ঠিক সময়ে তাড়াতে না পারেন, যত দিন যাবে ততই বাড়তে থাকবে সেটা। ভয়ের যে কত প্রকার ভেদ, তা গুনে শেষ করা যায় না। দারিদ্র্যের ভয়, বিফল হওয়ার ভয়, একাকিত্বের ভয়, বিপদের ভয়, ওপরওয়ালার ভয়, উচ্চতায় ভয়, বন্ধ ঘরের ভয়, পোকা মাকড়ের ভয়, অন্ধকারের ভয়, নোংরার ভয়, বক্তৃতা দেয়ার ভয়, দায়িত্বের ভয়,কুকুরের ভয়, ভূতের ভয়—এসব আমাদের জানা।

এ-ও জানি, আনন্দের পরম শত্রু ভীতি। যা কিছু আমাদের আনন্দ হরণ করে তাকে গুরুত্বের সঙ্গে বিবেচনা করতে হবে। কাজেই ভীতির পেছনে লাগব এবার আমরা। ভীতি দূর করতে হলে তিনটি পদক্ষেপ নিতে হবে আপনাকেঃ

এক ॥ স্বীকার করে নিন।
দুই ॥ বিশ্লেষণ করে বুঝুন সেটাকে।
তিন ॥ উপযুক্ত সাজেশন দিন ওর বিরুদ্ধে।

এই তিনটি ধাপকে একটু বিস্তারিত আলোচনার মাধ্যমে ভাল করে বুঝে নেয়া যাক।

এক ॥ ভয়ে আমরা এতই অভিভূত হয়ে পড়ি যে ওটাকে নিজের মনে কয়েকগুণ বাড়িয়ে নিয়ে আসল বিপদ বা হুমকি ভেবে বসি। শরীর-মন শিথিল করে বিপদ বা হুমকির মোকাবিলা করুন, বোঝার চেষ্টা করুন ব্যাপারটা আসলে কি। স্বীকার করুন যে আপনি ভয় পাচ্ছেন; ভয়ের উৎস তেলাপোকা হতে পারে, নতুন মানুষ হতে পারে, স্টেজে ওঠা হতে পারে—যাই হোক।

দুই ॥ কারণটা খুঁজলে ভয়টাকে বুঝতে আপনার সুবিধে হবে। আলফা লেভেলে গিয়ে নিজেকে প্রশ্ন করলেই উত্তর পেয়ে যাবেন। মনটা যেদিকে যেতে চায় যেতে দিন। হয়ত মনে পড়বে, সেই ছোটবেলায় সাঁতার শেখাতে নিয়ে গিয়ে আব্বাস চাচা ছেড়ে দিয়েছিল আপনাকে পুকুরে, আপনি হাবুডুবু খেয়ে কষ্ট পেয়েছিলেন, ভেবেছিলেন ডুবে

যাবেন—সেই থেকে আপনার পানির ভয়।

তিন ॥ কারণটা বোঝার সঙ্গে সঙ্গে কিন্তু ব্যাপারটা অনেকখানি হালকা হয়ে আসবে। মনের ভেতর থেকে মেরামতের কাজ শুরু হয়ে যাবে। কারণ আপনি জানেন, সাঁতার শিখতে হলে এক-আধ ঢোক পানি খেতেই হয়, আব্বাস চাচা আপনাকে ডুবিয়ে মারার জন্যে কাজটা করেননি। আলফা লেভেলে গিয়ে পজিটিভ সাজেশন দিলে দূর হয়ে যাবে অমূলক জল-ভীতি।

কয়েকটি সাজেশন দিচ্ছি নিচে। এ-থেকে আপনার নিজের উপযোগী সাজেশন তৈরি করে নিতে পারবেন।

নতুন মানুষের সঙ্গে সাক্ষাতের ভয়ঃ 'নতুন মানুষ মানেই নতুন দৃষ্টিভঙ্গি। অনেক কিছু শেখার আছে তাদের কাছে। নতুন মানুষের সামনে আমি সম্পূর্ণ সহজ ও স্বাভাবিক থাকব।'

লিফটে চড়ার ভয়ঃ 'লিফটে করে ওঠা-নামা নিরাপদ। এখন থেকে আস্থার সঙ্গে ব্যবহার করব আমি এলিভেটর।'

উচ্চতার ভয়ঃ 'যেখানে দাঁড়িয়ে আছি, জায়গাটি নিরাপদ। উচ্চতা আমার দৃষ্টি প্রসারিত করে। ভাল লাগছে, আমি স্বস্তি বোধ করছি।'

পোকা-মাকড়-ইদুরের ভয়ঃ 'পোকা-মাকড়-ইঁদুরকে ভয় পাওয়ার কিছুই নেই, ওরাই বরং ভয় পায় আমাকে।'

দারিদ্র্যের ভয়ঃ 'দারিদ্র্য আমাকে স্পর্শ করতে পারবে না। প্রিয়জন রয়েছে আমার চারপাশে। যথেষ্ট পরিমাণে উপার্জন করতে পারব আমি সব সময়। প্রচণ্ড ক্ষমতাশালী অবচেতন মন কাজ করছে আমার স্বপক্ষে।'

নিজের বিশেষ সমস্যাটির জন্যে সাজেশন তৈরি করতে হলে তিনটি বিষয়ে শুধু খেয়াল রাখবেনঃ এক, সাজেশনটি পজিটিভ হতে হবে। দুই, ভয়টা যে অমূলক সে-বিষয়ে একটু বক্তব্য থাকতে হবে। তিন, নিজের স্বস্তি ও আস্থা প্রকাশ করুন।

যতদিন প্রয়োজন, প্রতিদিন অন্তত একবার আলফা লেভেলে গিয়ে তিনবার পজিটিভ সাজেশন উচ্চারণ করুন মনে মনে—দূর হয়ে যাবে ভয় বা আতঙ্ক, জীবনটা আনন্দময় হয়ে উঠবে।

এ-বইয়ের শেষ পর্যায়ে চলে এসেছি আমরা। যে-সব কৌশল আপনি আয়ত্ত করেছেন, সেগুলো ঠিকমত ব্যবহার করে আপনি নিজের এবং অন্যের যে-কোন সমস্যার সমাধান করতে পারবেন। যা করবেন পজিটিভ মনোভাব নিয়ে করুন, প্রীতির সঙ্গে করুন, বিশ্বাস ও আস্থা নিয়ে করুন।

আপনার সাফল্য সুনিশ্চিত।

আমার মঙ্গল কামনা রইল আপনার সঙ্গে। খোদা হাফেজ।